

جایی به کام

MENAL

چیشخانه‌ی

منتدی اقرأ الثقافی

مه‌نال عالم

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

بۆ دروستکردنی هه‌موو جووره‌کانی خواردن و شیرینی جیهانی

منتدی اقرأ الثقافی

للکتاب (کوردی - عربی - فارسی)

www.iqra.ahlamontada.com

2009

وه‌رگیرانی: سه‌برییه ئه‌فراسیاو

چیشتهخانه‌ی به‌ناوبانگی^۷

مه‌نال‌عالم

نوسینی: مه‌نال

وه‌رگیرانی: سه‌بریه نه‌فراسیوا

چاپی یه‌که‌م

۱۴۳۰ کۆچی

۲۰۰۹ زایینی

لەبلاوکراوەکانی خانەی چاپ و پەخشی رێنما
زنجیره (٢٢١)

- ناوی کتیب: چێشتخانەی بەناوبانگی مەنال عەلم.
- بابەت: خواردن.
- نوسینی: مەنال.
- وەرگیرانی لە عەرەبییەوه: سەبریه ئەفراسیاو.
- تایپ و هەڵەچن: فەردین دارا.
- دیزاین: گۆمپیوتەری یاد.
- شوێنی چاپ: چاپەمەنی گەنج
- سالی چاپ: ٢٠٠٩ سلیمانی .
- نۆرەى چاپ: چاپى یەكەم.
- تیراژ: ١٠٠٠ دانە

ناوێشان: سلیمانی - بازاری سلیمانی - بەرامبەر بازارێ خەفاف.
ژمارەى مۆبایل: (٠٧٧٠١٥٧٤٢٩٣), (٠٧٥٠١١٩١٨٤٧)



۹	سورکردنه و دی بالی مریشك
۱۱	په نجه ی جه لاش به گوشت
۱۳	شفتی سوزدهات
۱۵	په نیر به بهارات و سوزده
۱۷	نانی عروق
۱۸	کولیره به زهیتون و سوزده
۲۰	سه مېوسك به گوشت
۲۲	ته ماتهی برژاو
۲۳	قه پنا بیت له ناو فرندا
۲۴	کوبه ی په تاته به نؤکی هاردر او
۲۶	په تاته ی کولواو له گهل بادام
۲۸	باینجان به سرکه
۳۰	مریشکی نالتونی
۳۲	پیازی سورکر او له شیوه ی گول

خواردنه لاو دکیه کان

۳۷	برنج به سوزدهات
۳۹	پیتزای بچوک
۴۱	باینجان به په نیر و سوزدهات
۴۳	په تاته به کیزبیره
۴۴	تورته ی مقانق
۴۶	تورته ی مه عکهرؤنه به مریشك
۴۸	نانی مه کسیکی به گوشت
۵۰	سهنده ویچات به سوزدها
۵۲	قاورمه ی گوشت
۵۴	سه مونی شویت به په نیر
۵۶	پرچی گوشت به په نیر
۵۹	گوشت
۶۰	فاهیتای مریشك
۶۲	کولیره ی جه لاش
۶۴	کولیره ی مریشك

٦٧	پاقله به هیلکه
٦٨	قالبی باینجان و کوله که به معکرونه
٧٠	کفتهی مریشک
٧٢	مهحشی کوله که به ته ماته
٧٤	لهقهی زه عتەر
٧٦	معکرونه به په نیر
خواردنه سه ره کینه گان	
٨١	برنج و مریشکی سورکراوه
٨٣	برنج به کاری و سه زه هات
٨٥	مریشکی مهحشی
٨٧	مریشک به سه نصه ی تون
٨٩	مریشک له سه ره شیوازی چینی
٩١	مریشکی کولاو
٩٣	مریشکی برژاو
٩٥	خواردنی باینجان
٩٧	مهندی
٩٩	مهلیسه ی خیرا
١٠٠	بریانی پوییان
١٠٢	بریانی گوشت
١٠٤	تشریبی ماسی
١٠٦	مریشک به په نیر و سه زه هات
١٠٨	مریشک به جهلاش
١١٠	تکه ی مریشک
١١٢	پویانی ترش و شیرین
١١٤	ماسی برژاو
١١٦	شیش که بابی مریشک
١١٨	پاوی ماسی
١٢٠	سینییه که کفته به سه زه هات
١٢٢	پانی مهحشی
١٢٤	برنج به پاقله
١٢٦	نهرمه ی مریشک له گهل برنج و گوشت
١٢٨	برژاندنی پانی به رخ
١٣٠	گوشت به کاری
١٣٢	مانتوو

شېرىشى رۇڭشەنلىتى

۱۳۷	پەنجەي پاقلاوا
۱۳۹	پاقلاوا بە رېگەيەكى ئاساتىر
۱۴۱	گويىز و خورما
۱۴۲	ساكو
۱۴۳	جەلى بە ميوە
۱۴۴	خورما بە دارچىنى
۱۴۶	سى چىن
۱۴۸	كىك بە جەلاش
۱۵۰	لوقمە قازى

شېرىشى رۇڭشاۋالى

۱۵۳	بىسكىتى سەھۋىلى
۱۵۵	كىك بە لىمۇ
۱۵۷	براۋنىز بە پەنير
۱۵۹	بىتى فۇر
۱۶۰	تارتى شوكلاتە
۱۶۲	تارتى ميوە
۱۶۴	تورتە ئاھەنگى چا
۱۶۶	راسملاي
۱۶۸	كولىرە ئەناناس
۱۷۰	كولىرە سىۋى سورىكراۋە
۱۷۲	كولىرە خورما و چەرەسات
۱۷۴	كولىرە دارچىنى لەگەل بوندوق
۱۷۶	كىكى مۇز و خورما
۱۷۸	كىك بە گويىزى ھىندى
۱۸۰	كىكى شوكلاتە بەتام



سوورکراوہ کاغ



Laki.com



سوورکردنەوێ باڵی مریشک

پیداویستییه‌کان /

باڵی مریشک	دانه	۱۲
ئاردی سفر	کوپ	۴/۱
پیک پاودەر	کەوچکی بچوک	۴/۱
خوێ	کەوچکی بچوک	۱
بیبه‌ری سووری شیرین	کەوچکی بچوک	۱
رێحانە‌ی وشک	کەوچکی بچوک	۱
ئالەتی رەش	کەوچکی بچوک	۴/۱
سەنسە:		
کەرە	کەوچکی گەورە	۲
سیری جنراو	دانه	۱
شەکر	کەوچکی گەورە	۳
سرکە	کوپ	۴/۱
خوێ	کەوچکی بچوک	۴/۱

شیوازی دروستکردنی /

۱. باڵی مریشکە‌که به جوانی بشۆرەوێ و پێسته‌که‌ی فری بده، پاشان له ناوه‌راستدا بیکه به دوو که‌رتە‌وه‌، ئەو کات دەبیته ۲۴ دانه.
۲. له ناو قاپیکی فوولدا ئارد، پیک پاودەر، خوێ، بیبه‌ری سوور و رێحانە به جوانی تیکه‌ل بکه.
۳. باڵه مریشکە‌کان به‌ینه و دانه دانه بیکه‌ره ناو ئەو گیراوێه و تا جوان به ئارده‌که باڵه‌کان داده‌پۆشی، پاشان ده‌ریان به‌ینه.

۴. رڼۍ زدهيت بکهره ناو تاوډيهکي گه ورده و بيخه ره سهر ناگر تا به جواني گهرم دهبيت.
۵. باله کان بکهره ناو رڼه گهرمه که وه و که ميک ناگره که کز بکه بڼ نه وه به هيواشي بيرژيت و نه سوتيت، بڼ ماوه ۴ - ۶ خولهک.
۶. لهو کاته دا سه لسه که ناماده بکه. له تاوډيهکي فراواندا کهره، سير، شهگر، بڼ ماوه يي چهنډ چرکه يهک له سهر ناگرکي کز دايبني تا شهگره که ده توپته وه، پاشان سرکه و خوئ که ي تي بکه و وازي ليپينه تاوډکو خهست ددبيت وه
۷. باله مريشکه کان بکهره ناو سه لسه که وه به که وچکيک نه مديو و نه وديوي بکه تاوډکو به سه لسه که داده پوشرت پاشان به گهرمي پيشکه شي خيزان يان ميوانه که تي بکه.^۱



^۱ پاش دا پوښيني به ناردکه باله مريشکه کان بڼ ماوه يکي زور دامه نڼ، بڼ نه وه نه خوسته وه. نه گهر هزرت به تامي توون نه کرد، به تايهت نه گهر ويست بڼ مندا لني ناماده بکه يت، که چمب له بري بيپير به کار بهينه.

پهنجە‌ی جە‌لاش بە گوشت

پیداویستییه‌کان/

هه‌ویری جە‌لاش	پاکەت	۱
کەرە‌ی تە‌و‌و‌ه	کۆپ	۱/۲
زە‌یتی زە‌رات	کۆپ	۱/۴
حە‌شو		
قیمیە	گرام	۳۰۰
زە‌یت	کە‌و‌چکی گە‌و‌رە	۲
پیازی جە‌راو	دانە	۱
بە‌هاری تێکە‌لە	کە‌و‌چکی	۱
خۆی	کە‌و‌چکی بچوک	۱ ۱/۲
ئالە‌تی رە‌ش	کە‌و‌چکی بچوک	۱/۴
پە‌نیری شیدەر وردگراو	کۆپ	۱
میوژ	کۆپ	۱/۲
گە‌وری جە‌راو	کۆپ	۱/۲
کیزبەرە‌ی جە‌راو	کۆپ	۱/۴

شیوازی دروستکردنی/

۱. فە‌رنە‌کە‌ت بە‌ پە‌لی گە‌رمی ۱۸۰م گە‌رم بکە، ۲ سینی لاکێشە‌ی ناو فە‌رن نامادە بکە.
۲. کەرە و رۆنی زە‌یتە‌کە‌ لە‌ کۆپێکدا نامادە بکە و دا‌یبنی لە‌گە‌ڵ فە‌لجە‌یه‌کی پاندا.
۳. حە‌شو/ لە‌ناو مە‌نجە‌ئێکی نستیلدا رۆنی زە‌یت گە‌رم بکە و قیمیە‌کە‌ی تێبکە‌و لە‌سەر ئاگرێکی هێ‌واش سووری بکەرە‌و، پاشان پیازو بە‌هاریات و خۆی و ئالە‌تە‌کە‌ی

تېبکه. کاتیک که پياز مکهش پيشا واته سور بوويه وده له سره ناگر مکه دايبره و دايبنی
تاومکو سارد دهيته وه.

۴. پهنير و مينوز و کهودر و کيز بهر مکه بکهره ناو قيمه سور کراوومکه و به که وچک
جوان تیکه لى بکه.

۵. پاکه تی جهلاشه که بکهره وه و هویر مکه دهرهینه و دايبنی. ناشکرايه که نه
هویر له شیوهی باز نهی خر نامادیه و له هه موو سوپه مارکیته گاندا دست
دکه ویت.

۶. باز نه هویر مگان دانه دانه به فلجه چور بکه به رونی کهره زمیته ناماد مکر او مکه.
هر دانه و که مینک حشو بکهره لیواری هویر مکه بؤ نه وهی له شیوهی پهنجه لول
بکه ی. ۲-۲ جار هویر مکه لول بکه و به پهنجه ت نه م سهر و نهو سهری هویر مکه به
باشی بلکینه بهیه که وه بؤ نه وهی حشو مکه نهیه ته دهره وه. بهر دهوام به له لول گردنی
تا دهگه یته کو تایی هویر مکه.

۷. پهنجهی جهلاشه گان بکهره ناو سینییه که وه، هه ولبده که مینک بوشایی له نیوانیاندا
دروست بکه ی.

۸. به رونی زمیت و کهره پهنجه گان چور بکه.

۹. سینییه که بکهره ناو هر نه که وه بؤ ماوهی ۱۵-۲۰ خولهک. نه وکات دهر ژیت و به
گهر می پیشکه شی میوانه گاتی بکه.^۲

^۲ دتوانیت هویر جهلاش له شیوهی گهلامیویش لول بکهیت به نارمزی خوت.

دتوانیت بؤ ماوهی چمد رۆژیکش له فریزمردا دایبیت بؤ کاتی پتویست.

نه گهرانوو هویر مکه بمستیوی، نهوا دایبنی تاومکو خا دهيته وه. به لام نه گهر پاکه مکت کرده وه و به بهستیوی بهکارت هینا
ورد دهيته و کاره مکت به باشی نه منجم ندریت.

شفتې سوزه هات

پیداویستییه کان/

ناردی سفر	کوپ	۲
خوئ	که وچکی بچوک	۱ ۱/۴
نالته تی رمش	که وچکی بچوک	۱/۴
زمرده چهوه	که وچکی بچوک	۱
هیل	که وچکی بچوک	۱/۲
دار چینی	که وچکی بچوک	۱/۴
به هاراتی کاری	که وچکی بچوک	۲
کیز بهرې وشک	که وچکی بچوک	۱/۲
که مونی کوتراو	که وچکی بچوک	۱/۴
پیک پاودهر	که وچکی بچوک	۱/۲
په تاته جنراو	دانه ی گه وره	۱
گیزه ری جنراو	دانه ی گه وره	۱
پیازی جنراو	دانه ی گه وره	۲
بیبه ری سه وزر شیرین/ جنراو	دانه ی گه وره	۱
مه عده نوی جنراو	کوپ	۱/۱۲
کیز بهرې جنراو	کوپ	۱/۲
شوی تی جنراو	کوپ	۱/۴
سیری جنراو	دانه ی بچوک	۲
بیبه ری سه وزی تون/ جنراو	دانه	۱
ناو	کوپ	۱ ۱/۲

شیواری دروستکردنی/

۱. نارد و خوئی و بیبه‌ر و زمرده‌چه‌وه و هیل و کاری و کیزبه‌ره و پیک پاودهر و که‌مونه‌که له ناو قاپیکی قولدا به جوانی تیکه‌ل بکه.
۲. ئیستاش په‌تاته گیزهر پیاز بیبه‌ری سه‌وزی شیرین مه‌عددنوس کیزبه‌ره‌ی سه‌وز شویت سیر بیبه‌ری سه‌وزی تون، نه‌مانه هه‌مووی بکه‌ره ناو تیکه‌له‌که‌ی پیشو واتا تیکه‌له‌ی نارد‌ه‌که و دووباره بیکه‌وه تیکه‌لیان بکه‌ره‌وه.
۳. پاش تیکه‌ل بوونی پیکه‌اته‌کان، هیدی هیدی ناوی تیکه و به که‌وچک تیکه‌لیان بکه تاوه‌کو له شیوه‌ی هه‌ویری شفته‌ی لیدیت.
۴. هه‌ویره‌که له شیوه‌ی بازنه پان بکه‌ره‌وه و پانییه‌که‌شی ۴ یان ۵ سم ببیت به پیی ناره‌زوو.
۵. بو سوورگردنه‌وه: رۆنی زهیت بکه‌ره ناو تاوه‌یه‌کی پانه‌وه له‌سه‌ر ناگریکی مامناودند دایبنی.
۶. ۲ - ۳ دانه له شفته‌کان بکه‌ره ناو رۆنه قرچاومکه‌وه و چاوم‌پروان به تاومکو دیوی خواره‌وه سوور دمبیته‌وه، پاشان هه‌لیبگیره‌وه و چاوم‌پروان به تاومکو سوور دمبیته‌وه.
۷. له‌ناو به‌له‌می‌کدا دایبنی و به پیی ناره‌زوی خۆت بیرازینه‌ره‌وه و به‌گه‌رمی پیشکه‌شی بکه.^۳



^۳ دیاری کردنی بری ناوی پنیویست دمکه‌وینته سهر زۆری و که‌می پیکه‌اته‌کان. ده‌توانیت به پیی پنیویست به‌کاری به‌نینیت.

پهنیر به بهارات و سهوزه

پیداویستییه‌کان/

هه‌ویر		
ناردی سفر	کوپ	۲ ۲/۴
پهنیری رومی	که‌وچکی گه‌وره	۱
خومره‌ی فه‌وری	که‌وچکی گه‌وره	۱
خوئ	که‌وچکی بچوک	۱ ۱/۲
پیازی کوتراو	که‌وچکی بچوک	۱
شه‌کر	که‌وچکی گه‌وره	۱
شیری گهرم	کوپ	۱
رۆن یان که‌ره‌ی تواوه	کوپ	۱/۴
جه‌شوو		
که‌ره	که‌وچکی گه‌وره	۴
رېچانه‌ی وشکراو	که‌وچکی گه‌وره	۱
زمتعته‌ری وشک	که‌وچکی گه‌وره	۱
پیازی وشکی جنراو	که‌وچکی گه‌وره	۱
پهنیری پومی	که‌وچکی گه‌وره	

شیوازی دروستکردنی/

۱. شیوازی دروستکردنی هه‌ویره‌که: ۲ کوپ و نیو نارد له‌گه‌ل پهنیر و خومره و خوئ و پیاز و شه‌کر بکه‌ره ناو عه‌صاره‌که و تیکه‌لیان بکه.

۲. شىر و كەرە و تواوئەكەي تىبىكە و دووبارە بىخەردود نىش تاومكو بە باشى تىكەل دىمبەنەو دىمبىتە ھەويرىكى شل، دواتر نەو ئاردى كە ماوئەتەو ھىدى ھىدى بىكە بەسەريا و بىگوازەو ھەو ھەو ناو ھەويرىكى گەورە كە ناوئەكەي بە رۇن چەوركرابىت.
۳. ھەويرەكە بۇ ماوئەي ۲ - ۴ خولەك بىشەلە، پاشان كەمىك ھەويرەكە چەور بىكەو نايلىونىك بىدە بەسەريدا و لە شونىنىكى گەرم دايىنى تاومكو ھەئەيت.
۴. پەنجەكانت بىكە بەناو ھەويرەكەدا بۇ ئەوئەي نەو ھەوئەي ناوئەي دىمبىتە و بۇماوئەي ۱۵ خولەك لىتى بۇدستە.
۵. سىنىيەكى پان ئامادە بىكە و بە رۇنى كەرە چەورى بىكە.
۶. ھەشۇ: پەنەيك بىنە و كەمىك ئاردى لە سەر بۇدستە، پاشان ھەويرەكەي لەسەر پان بىكەروە لە شىوئەي چوار گۆشە كە پانىيەكەي ۲۰ سم بىتەپاشان رۇنى كەرەكەي لەسەر بلاو بىكەروە دواتر پەنر و پياز و رىخانەو زەتەرەكەي بىكە بە سەردا.
۷. ھەويرەكە لول بىكە و بە چەقۇ بىكە بە ۱۲ پارچەو لە ناو سىنىيەكەدا بە شىوئەيك كە قەراخى يەكەم لەسەر قەراخى دووئەم بىت.
۸. بە نايلىون سىنىيەكە دايىپۇشە و دايىنى.
۹. فەرنەكە بە پەلەي گەرمى ۱۸۰م گەرم بىكە رەفەي ناوئەراست ئامادە بىكە.
۱۰. لە ناو فەرنەكەدا بۇ ماوئەي ۲۰ - ۲۵ خولەك بىررۇنە.
۱۱. سىنىيەكە لەناو فەرنەكە دەر بىنە و بە پارچە قوماشىكى خام دايىپۇشە بۇ ماوئەي چەند خولەكىك بەرلە پىشكەش كەردى.^۴

^۴ ئىگەر ھاتوو ھەسارەت نەبوو ئەو دىمبىتە بە دەست بىشەلەيت.

ناني عهروق

پيداوړستيبه كان/

ناردی سفر	كوپ	۱ و ۱/۲
خوئ	كه وچكى بچوك	۱
زمرده چهوه	كه وچكى بچوك	۱/۲
گيز بهر دى كوتراو	كه وچكى بچوك	۱/۲
نالته تى پمش	كه وچكى بچوك	۱/۴
خومره دى فهورى	كه وچكى بچوك	۱/۲
قيمه	گرام	۱۵۰
پيازي جنراو	دانه	۱
به قده نوسى جنراو	كوپ	۱/۴
ناوى شله تين	كوپ	۱

شيوازى دروست كردن/

۱. نارد، خوئ، زمرده چهوه، گيز بهر دى، بيبهر، خومره كه بكمرد ناو فاتيكي قولمودو به جوانى تيكه لايان بكه.
۲. گوشت و پيازو به قده نوسه كېشى تيكه ل بكه دووبار د به باشى كه وچكى تينودر د.
۳. هيدى هيدى تاو كې لى بېرژينه و به دېست بيشيله.
۴. بؤ ماوه دى ۲۰ خوله ك له شوپنكي گهرمدا دايبني تاوه كو هه لدېت.
۵. بؤ سور كردنه وه/رؤنى زه يته كه بكمرد ناو تاو ديه كه وه له سر ناگر دايبني تاو كو ناماده دېت بؤ سور كردنه وه.
۶. له شيوه دى توپى بچوك خريان بكه، پاشان به هه ردو و له پى دېست پانى بكمردو و راسته و خو بېكه ر ناو رؤنه گهرمه كه وه. چن د چركه يه ك چاودروان به، پاشان هه لى بگيردو وه به ديوه كې تريدا تاو كو سوور دېتو وه.
۷. بؤ پيشكه ش كردن/ له ناو دهوريه كدا دايبني و به به قده نوس بيرازينه رمو د.^۵

^۵ باشر وايه كاتيك هه ويرمه هه لاهات دېست بكه به سور كردنه موپان بؤ نه ودى ريد له بيويست هه لته يمت و تامه كې خو لى له دېست نه دات.

نهم هه ويره برييتيه له گوشت، كهواته نابيت بؤ ماوه يكي زؤر له گهرميدا بمينيه مو بؤ نه ودى گوشته كه به كتر يا دروست نه كات. نه گهر هاتو كېشى چيشته خانم كشت گهرم بوو نه وا دمتوانيت بيخه يته ناو سار دكمردو "سه لاجه" تاو كو له سر خو هه لدېت.

کولیره به زهیتون و سهوزه

پیداویستییه‌کان/

زهیتی زهیتون	که‌وچکه گه‌وره	۴
سیری جنراو	دانه	۲
پیازی جنراو	کوپ	۱
ناردی سفر	کوپ	۴ ۱/۲
خوئ	که‌وچکی بچوک	۱
پیک پاودمر	که‌وچکی بچوک	۱/۲
خومره‌ی فهوری	که‌وچکی گه‌وره	۱
شه‌کر	که‌وچکی بچوک	۲
به‌هاراتی تیکه‌له	که‌وچکی بچوک	۱/۴
ناله‌تی ریش	که‌وچکه چا	۱
رېچانه‌ی وشک	که‌وچکی گه‌وره	۱
به‌قدمنوسی وشک	که‌وچکی گه‌وره	۱
زهیتونی بی ناوکی جنراو	کوپ	۱/۲
ناوی گهرم	کوپ	۱ ۱/۲

شیوازی دروستکردن/

۱. رونی زهیتکه له نیو تاومیه‌کی بچوکدا گهرم بکه‌و، پاشان سیرو پیازمه‌کی تی‌بکه تاومکو سور ده‌بیته‌وه و ده‌پیشیت.
۲. نارد، خوئ، پیک، خومره، شه‌کر، به‌هارات، بیبه‌ر، رېچانه، به‌قدمنوس، زهیتون، سیرو پیازه سورکراوه‌که هه‌موو نه‌مانه بکه‌ره ناو عصارمیه‌که‌وه.
۳. بۆ ماوه‌ی چه‌ند چرکه‌یه‌ک عصارمه‌که نیش بی‌بکه گاتی‌ک تی‌که‌ل بوو نه‌وجا بیکورینه‌وه.

۴. ناوکه بکمره ناو تیکه لکه وه، دووباره عصاره که بخه روه دیش و بؤ نه وهی تیکه لیان بکاته وه.
۵. له ناو عه صاره که دهری بهینه به دست ۳-۴ خولهک بیشیله تاوگو دهینه هه ویریکی مه تاتی.
۶. له ناو هاپیکدا دایبنی که ناوکه ی به رۆن چه ور کراییت، له شوینیکي گهرمدا دایبنی تاوگو هه لایت.
۷. هه ویره که بکه به گونک و له ناو سینه کهدا پانی بکه روه.
۸. به چه قو هه ندی خهت بکیشه له سر هه ویره که، به لام ناگادار به به هیواشی تا بنه وه نه یبه یه.
۹. دووباره وازی لی بهینه بؤ نه وهی که میکی تر هه لایت.
۱۰. فرنه که به پله ی ۲۰۰م گهرم بکه، پاشان سینی هه ویره که له رفه ی ناوهراسدا دایبنی بؤ ماوه ی ۲۰-۲۵ خولهک دهرژیت. نه وکات ده توانیت به گهرمی پیشکه شی بکه یه.^۶



^۶ کاتیک که سینه کهت له فرنه که دهرهینا خامیک یاخود پارچه قوماشیک بدسر سینه کهدا بؤ نه وهی نهرم بیته وه.

سه مېوسک به گوشت

پیداویستییه کان/

هه ویر		
ناردی سفر	کوپ	۲ ۱/۲
پیک پاودمر	کهوچکی بچوک	۱
خوئ	کهوچکی بچوک	۱
شهکر	کهوچکی بچوک	۱
نالته تی سپی	کهوچکی بچوک	۱/۴
هیلکه	دانه ی گه وره	۱
ماستی خهست	کوپ	۲/۴
زمیتی زه رات یان زمیتون	کهوچکی گه وره	۲
سرکه	کهوچکی گه وره	۱
حه شوو		
زمیتی زه رات یان زمیتون	کهوچکی گه وره	۲
گشتی قیمة	گرام	۴۵۰
پیازی جنراو	دانه	۱
خوئ	کهوچکی بچوک	۱ ۱/۲
به هاراتی گوشت	کهوچکی بچوک	۲
بیبه ری سه وزی شیرین/ جنراو	دانه	۱

شیوازی دروستکردنی/

۱. شیوازی دروستکردنی هه ویرمه که: نارد، پیک پاودمر، شهکر، خوئ، نالته که له ناو

قاپیکدا تیکه ن بکه

۲. ھىلكەكە لەگەل ماست و سرگەكە بە كەوچك تىكەل بكة، پاشان بىكە بەسەر گىراوى ئارەكەدا دووبارە پىكەو تىكەلپان بكة تاوۈكو دەبىتە ھەوير، ئەگەر زانىت كەمىك شە ئەوا ھەندى ئاردى بكة بەسەردا.
۳. سەرى ھەويرمەكە داپېۋشەو داپىنى بۇ ماۋى ۱۰ خولەك. تاوۈكو ھەويرمەكە ھەندىت دەست بكة بە دروست كردنى ھەشومەكە.
۴. ھەوشو: لە ناو مەنجهلىكى مامناۋەندا رۇنى زمىتەكە گەرم بكة و قىمەكەى تىبەكە تاوۈكو سور دەبىتەو، پاشان پىازمەكەشى تىبەكە و ۲ - ۲ خولەك لەسەر ئاگرىكى بەھىز تاوۈكو پىازمەكە دەپىشيت. دواتر خوئ و بەھاراتەكەى تىبەكەو ئاگرەكە كز بكة بۇ ماۋى ۸ - ۱۰ خولەك تاوۈكو بە تەواۋەتى سور دەبىتەو، پاشان داپىگرە كاتىك سارد بويەو ئەوكات بىبەرە سەوزمەكەى تىبەكە و داپىنى.
۵. دروستكردنى سەمبوسك: كەمىك لە ھەويرمەكە بىنە و لەسەر پەنەكە بە تىرۇك پانى بكەرەو بە جەقۇ لە شىۋەى بازنە پارچە پارچە بكة.
۶. كەوچكىكى گەور لە ھەشومەكە بكەرە ناۋمراستى ھەرىكە لە بازنەى ھەويرمەكە، پاشان بە ھەزى خۇت دەتوانىت لەشىۋەى ياپراخى گەلامىو بىپىچىتەو ياخود لولى بكەيت.
۷. بۇ برژاندن: زمىتى زەرەت بكەرە ناو تاۋمەكى قولەو و لەسەر ئاگرىكى ھىۋاش داپىنى.
۸. ۴ - ۵ دانە بكەرە ناو رۇنە قىراۋمەكەو و بە كەوچك ھەلى بگىرەمەو تاوۈكو سوور دەبىتەو بەگەرمى پىشكەشى بكة^۷

^۷ دەتوانى ھەويرمەكە نامادە بكەيت و لەناو سارد كەرمەو داپىنىت بۇ رۇزى دۋاى. ھەروەھا دەتوانىت بە لول گراۋى لە ناو ھەزىمەدا داپىنىت بۇ كاتى پىۋىست سورى بكەپتەو.

توماته ی برژاو

پنډاویستیپه کان/

توماته	دانه ی گه وره	۴
حه سوو		
کیزبه رهی سهوز	چل	۱
بیبه ری تون	کهو چکی بچوک	۱
خوئ	کهو چکی بچوک	۱
کیزبه رهی وشکی کوټ راو	کهو چکی گه وره	۲
که مون	کهو چکی گه وره	۱
بیبه ری سوری شیرین	کهو چکی بچوک	۱
سیر	دانه	۶ - ۴
ناوی لیمو	کهو چکی گه وره	۲
زهیتی زهیتون	کهو چکی گه وره	۲
پهنیری رومی	کهو چکی گه وره	۲ - ۳

شینوازی دروستکردنی/

۱. فرنکه به پلهی گهرمی ۸۰م گرم بکه و سینیمکی مامناوند لگمل قالی فرنکه ناماده بکه.
۲. توماته کان بشوره و وشکیان بکه روه، پاشان له باری دریژیدا به جھقو بیکه به دوو که رته و و له سر سینیه ک دایبنی.
۳. حه شو: کیزبه رهی سهوز، بیبه ر، خوئ، کیزبه ر، که مون، بیبه ری سور، سیر، زهیت و ناوی لیمو که بکه ره ناو عصاره که و.
۴. بیخه ره نیش تاو کو به باشی پیکهاته کان دهاریت و تیکه لیان دمکهیت.
۵. حه شو که به سر توماته که دا بلاو بکه روه.
۶. که میک پهنیر به سر توماته که دا بلاو بکه روه.
۷. سینیه که بکه ره ناو فرمنه که بو ماوه ی ۱۵ - ۲۰ خوله ک تاو کو توماته کان دهرژیت، به ساردی یا خود به گهرمی دتوانیت پیشکه شی بکهیت.^۸

^۸ نگمر هاتوو عصاره له بهر دستدا نه بوو نهوا دتوانیت به جھقو ورديان بکهیت.

قهړنابیت له ناو فرندا

بېنډاویستیه کان /

قهړنابیت	دانه	۱
پیازی تهری جنراو	چل	۲
کیزبه ره سه وزی جنراو	کوب	۱/۲
ناردی سفر	کهو چکی گه وره	۴
خوئ	کهو چکی بچوک	۲
نالته تی رهش	کهو چکی بچوک	۱/۴
که مونی کوتراو	کهو چکی بچوک	۱
پیک پاودمر	کهو چکی بچوک	۱
هیلکه "که میک کولا بیت"	دانه	۴
رؤنی تاوه	کهو چکی گه وره	۴
بیبه ری سوری شیرین به نارم زوی خوت	کهو چکی بچوک	۱

شینواری دروستکردنی /

۱. فرنه که به پلهی ۲۰۰ م گهرم بکه سینی ناو فرنه که بینهو به رۆن جهوری بکهو هیلکه کان پاک بکهو له ناو سینه که دا دیبني.

۲. قهړنابیت که لهت لهت بکهو دایبني.

۳. له ناو قاپی مامناوه ندا ۴-۲ کوپ ناو و خوئ و که مونه که ی تی بکهو بیخه سهر ناگر تا که میک کول ددهات، پاشان قهړنابیت که ی تی بکهو چهند خوله کیك چاومړئ بهو پاشان که زانیت نهرم بووه، بیکه به نا سوزگیه که دا تاوه کو ناوه که ی پیوه نامینیت و سارد ده بیت هوه. ۴. قهړنابیت که بکهو ناو قاپی قوله وه، پاشان پیازی تهر، خوئ، کیزبه ره، پیک پاودمر، نارد. هه مو نه مانه تی که له به په گتری بکهو به هیواشی کهو چکی تیورم بده.

۵. نهو سینه ی که پیشر جهورت کردوه بهینهو نه م گراومیه ی تی بکهو به شیومی که که سینه که پر بیت.

۶. رونه تاوه که بکهو به سهر گراومی ناو سینه که دا.

۷. سینه که بکهو ناو فرنه کهو بوماوه ی ۱۰-۱۲ خوله ک چاوه پروان به تاوه کو دهر ژیت.^۹

^۹ دمتوانیت وکو ژمینی نیواران به کاری بهینیت له که له زه لاته.

كوبەي پەتاتە بە نۆكى ھاردراو

تىيەگان/



دانه	پەتاتە
كەوچكى گەورە	رۆن
كەوچكى بچوك	كەمون
كەوچكى بچوك	بىبەرى تون
دانه	بىبەرى سەوز
دانه	سیری جنراو
دانه	پىازى جنراو
كەوچكى بچوك	خوئ
كەوچكى بچوك	ئالەتى رەش
كەوچكى بچوك	زەردە چەوہ
كوپ	كیزبەرە
كەوچكى گەورە	ناو لیمۆ

راود

كوپ	ئاردى نۆك
كەوچكى بچوك	خوئ
كەوچكى بچوك	زەردە چەوہ
كەوچكى بچوك	بىبەرى شیرین

دروستکردنى/

تە كولاۋەكە بە چەقۇ وۇد بىكەو لە ناو ھابىكى قولدا دايىنى.

بىكەرە ناو تاۋمىيەك لەسەر ئاگرىكى ھىۋاش دايىنى، پاشان كەمونەكەي تىيەكە تا جوان ى بلاۋ دىيىتەوہ.

۳. بىبەرى تون، بىبەرى سەوز، سىر، پىياز، خۇي، زەردە چەۋە. ھەممۇ ئەمانە بىكەرد ناۋ تاۋدەكە دووبارە بە كەۋچەك تىكى بىدە.
۴. پىشان كىزبەرەكە لەگەل ناۋى لىمۆكە بىكە بەسەر تىكەلەكەدا و كەۋچەك تىۋەردە تا بەباشى تىكەل دەبىت، پاشان بىكە بەسەر پەتاتەكەدا دواتر دووبارە پىكەۋە تىكەلەيان بىكە. دەتوانى تامى بىكەيت ئەگەر پىۋىستى بە خۇي كەرد بۇي زىياد بىكەي.
۵. پەتاتەكان لە شىۋەي تۇپى بچوك خەپ بىكەۋ لە ناۋ سىنىيەكى پاندا دابنى.
۶. گىراۋە/ لەنا قاپىكى قولىدا ئاردى نۆك، خۇي، زەردە چەۋە، بىبەرى شىرىن تىكەل بىكە و ھىدى ھىدى ناۋى تىكە تاۋەكو دەبىتە ھەۋىرىكى شل.
۷. لە ناۋ تاۋەيەكى قولىدا لەسەر ئاگرىكى ھىۋاش رۆن گەرم بىكە.
۸. دانە دانە پەتاتەكان بىكە بە ناۋ گىراۋەكەدا تا جوان بە ئاردەكە دادەپۇشەيت، پاشان راستەۋخۇ بىكەرە ناۋ رۆنە قىرچاۋەكەدا.
۹. چاۋەروانبە تا جوان سور دەبىتەۋە، پاشان بە گەرمى پىشكەشى بىكە.¹⁰



¹⁰ دەتوانىت پەتاتەكە نەشەلىت، چۈنكە بەۋ شىۋەيە تامەي خۇشەر دەبىت.

پەتاتەى كوللو لەگەل بادام

پیداویستیەکان/

پەتاتە	دانەى گەورە	۲
زەردینەى ھیلکە	دانە	۲
نیشاستە	کەوچكى گەورە	۲
خوئ	کەوچكى بچوک	۱
کەرەى تواوہ	کەوچكى گەورە	۲
نالەتى سپی	کەوچكى بچوک	۱/۴
گويزى شیرین	کەوچكى بچوک	۱/۸
ئاردى سفر	کوپ	۲
سپینەى ھیلکە	دانە	۲/۲
خوئ	کەوچكى بچوک	۱/۴
بادامى لەت کراو	کوپ	۲

شیوازی دروستکردنى/

۱. پەتاتەکە بشۆرەو، پاشان بیکەرە مەنجەلئىكى گەورەو دەو کەوچكىك خوئى تىبکەو لەسەر ئاگرىكى ھىواش دايبنى بۆ ماوہى ۲۵-۳۵ خولەك تاوہکە دمکولئیت، بەلام ئاگادار بە کە زیاد لە پئویست نەکولئیت چونکە شل دەبئت ئەوکات کارمکەت بە باشى بۆ ناکرئ.
۲. پەتاتەکە لە مەنجەلەکە دەربھینەو پاکى بکە، پاشان بە جەقۇ لەتى بکە بۆ ئەوہى ئاسان بشلرئیت.
۳. دەست بکە بە شیلانى پەتاتەکە خوئ ئەگەر بە گەر مئیش بئیشلئیت باشترە، چونکە ئەوکات جوانتر ورد دەبئت. لە قاپئىكى شوشەدا دايبنى تا سارد دەبئتەو.

۴. زەردىنەي ھىلكە، خوئ، نىشاستە، كەرە، گويز و بىبەرەكە بىكە بەسەر پەتاتەكەدا و بە كەوچكىكى دار تىكى بىدە تاومكو بە جوانى تىكەل دەبىت. تامى بىكە ئەگەر پىويستى بە خوئ ھەبوو ئەوا دەتوانىت ھەندىكى بۇ زياد بىكە.
۵. كەمىك ناوى سارد بىكەرە نىو قابىكەو و سەرى پەنجەكانت بىكە بە ئاودكەداو لەپى دەستت تەر بىكە، پاشان پەتاتەكە لە شىوئى تۆپ خېر بىكە ئارەزوى خۆتە كەورە ياخود بچوك. سىنيەك بەينەو بە رۆنى كەرە چەورى بىكەو پەتاتەكان بىكە ناوى، پاشان بىكەرە ناو سارد كەرەو "سەلاچە" بۇ ماوئى يەك كاترۇمىر.
۶. داپوشىنى: ئارەكە بىكە ناو قابىكەو و داپىنى، سېنەي ھىلكە و خوئكەش لە ناو قابىكى دىكەدا كەمىك بە كەوچك تىكى بىدە و داپىنى، ھەرومھا بادامەكەش بىكە ناو قابىكى دىكەو و داپىنى، پاشان سىنيەك ئامادە بىكە بۇ ئەوئى دواتر پەتاتەكانى تىبىكەين. ئەم چوار پىداوئىستىيە لەبەر دەست خۆت داپىنى بۇ ئەوئى بە ئاسانى كارەكانت ئەنجام بەدەيت.
۷. سەرەتا پەتاتە خېر كراودكە بىكە بە ناو ئارەكەدا، پاشان دەرىبەينەو بىكەردود بە ناو سېنەي ھىلكەكەدا بە دەمى كەوچكە بەرزى بىكەردود و بىكە بەناو بادامەكەدا بە پەنجەكانت باشتر دەتوانىت پىوئى بلىكىنىت. پەتاتەكان بگوازەردود بۇ ئامادەكراوى چوارەم كە ئەوئىش سىنيەكەيە. پاشان دووبارد بىكەرە ناو ساردكەردودكە تاودكو سارد دەبىت و خۆى دەگرىت.
۸. لە ناو تاومىەكى قولدا رۆنى زەمىت گەرم بىكە، پاشان دانە دانە پەتاتەكان سور بىكەردود.¹¹

" لە كاتى سور كەندەمۇيدا ئەگەر ھاتوو زياد لەمەت ئامادە كەردود دەبىنى دانە دانە بادام كەوتوومە نىو. پۇنەكەو، وا باشتر لە نىوئى كارەكەدا رۇنەكە بىالئوى بۇ ئەوئى رەنگى پەتاتەكان وەك خۆى بەمىنئەو. دەتوانىت لە ناو فرىشدا بىپىرژىنىت بە پىنى ئارەزوى خۆت.

باينجان به سرکه

پنداويستيه کان/

۱	کيلو	باينجانی دريژ
۱	کهوچکی گهوره	خوئ
۲	کهوچکی گهوره	سرکه
حده شوو		
۱	دانهی گهوره	سیر
۵	چل	گيزبه ره
۱	کهوچکی گهوره	بيبهري سوری جنراو
۴-۳	دانه	بيبهري سهوزی تون
۱/۲	کوپ	سرکه
۴	کهوچکی بچوک	که مون
۲	کهوچکی بچوک	خوئ
۱/۲	کوپ	زمیت

شیوازی دروستکردنی/

۱. سهری باينجانکه ليښکه وه و جوان بيشوره وه.
۲. خوئ و سرکه که بکه ناو ۸- ۱۰ کوپ ناو و بيخه سهر ناگريکی به هيز تاوه کو دهکوليت، پاشان باينجانکه گانی تيښکه.
۳. دووباره تاوه که بکولينه ره وه، پاشان ناگرمکه کز بکه بو نه وهی له سهر خو بکوليت بو ماوهی ۸- ۱۰ خولهک.
۴. باينجانکه له تاوه که دهر بهينه ناوی پيا بکه تاوه کو سارد دهبيتته وه له سوزگييه گدا دايننی تاوه کو نه و تاوهی پيوه نامينيت.

۵. ھەشۇ: سىر و كىزبەرە و بىبەرى سۈرۈ بىبەرى سەۋزى تون كە ناۋكەگەى دەرھىنرايىت و سرگە و كەمون و خويكە بگەرە ناۋ عەصارمگە ئىشى پىيكە تاۋەكو جوان وردىيان دىمگەيت. كەمىك رۆنى زەيت بگە بەسەرىدا دووبارە تىكەئيان بگەردوۋە.
۶. بە چەقۇيەك ياخود كۈلەكە پاككەرىك ناۋى باينجانەكە دەر بەينە.
۷. ھەندىك لە ھەشۈدەكە بگەرە ناۋ باينجانەكەوۋە.
۸. بەم شىۋەيە باينجانە ھەشۈ كراۋەكان لە لاى يەكتردا لەناۋ بەلەمىكدا رىز بگە و بۇ ماۋەى كاترەمىرىك لە ناۋ سارد كەردوۋە "سەلاچە" دايىنى تاۋەكو سارد دەبىت، پاشان پىشكەشى بگە. ھەروەھا دەتوانىت بۇ ماۋەى چەند رۆژىك لە ناۋ سارد كەردوۋە دايىنىت.¹²



¹² دەتوانىت تەماتەش بە شىۋەى باينجانەكە نامادىكەيت.

بۇ ئەۋەى مەنچەلەكتە بپارىزى لە رەنگى باينجان و سرگەكە مەنچەلى ئىستىل بەكار بەينە.

مريشكي ئالتوني

پيداويستيه كان

سگي مريشك	پارچه	۳-۴
ماستی خهست	كوپ	۱/۲
ناردی سفر	كوپ	۲/۴
پيك پاودر	كهوچكى بچوك	۱/۴
ريحانه ي وشك	كهوچكى بچوك	۱
بيبهري سوري شيرين	كهوچكى بچوك	۱
خوئ	كهوچكى بچوك	۱/۴
بيبهري سپي	كهوچكى بچوك	۱/۴
پهنيري وردگراو	كوپ	۱/۲

شيوازی دروستکردنی

۱. مريشكه كه بكه به پارچه پارچه چوار گوشه وه كه ۲ سم ببیت.
۲. مريشكه كه بكه ره ناو قاپيكي شوشه وه ماسته خهسته كه بكه به سهریدا، له ناو سارد كهره وه دا "سه لاجه" بؤ ماوه ي ۲۰ خولهك دايبنی بؤ نه وه ي تاميكي خوش له ماسته كه وهر بگريت، نه گهر هاتوو نه وندمت كات له بهر دهمدا نه بوو، نه م شيوازه ي تر به كار بهينه:
۳. قاپيكي گه وره بهينه وه نه م پيكتاتانه ي له ناو دا تيكل بكه. ناردی سفر، پيك پاودر، ریحانه، خوئ، بيبهري سور، بيبهري سپي و پهنير، به باشي تيكله لیان بكه.
۴. به كهوچك مريشكه كه له ناو ماسته كه دهر بهينه و بيكه به ناو گيراوه ي نارد هكه دا، پاشان نه مدی و نه وديوی بكه له ناو نارد هكه دا تاوه كو نارد هكه دايد هپوشيتله ناو سينييه كدا دايبنی تاوه كو نارد هكه ي پيوه وشك ده بيته وه.

پیازی سورکراوه له شیوهی گول

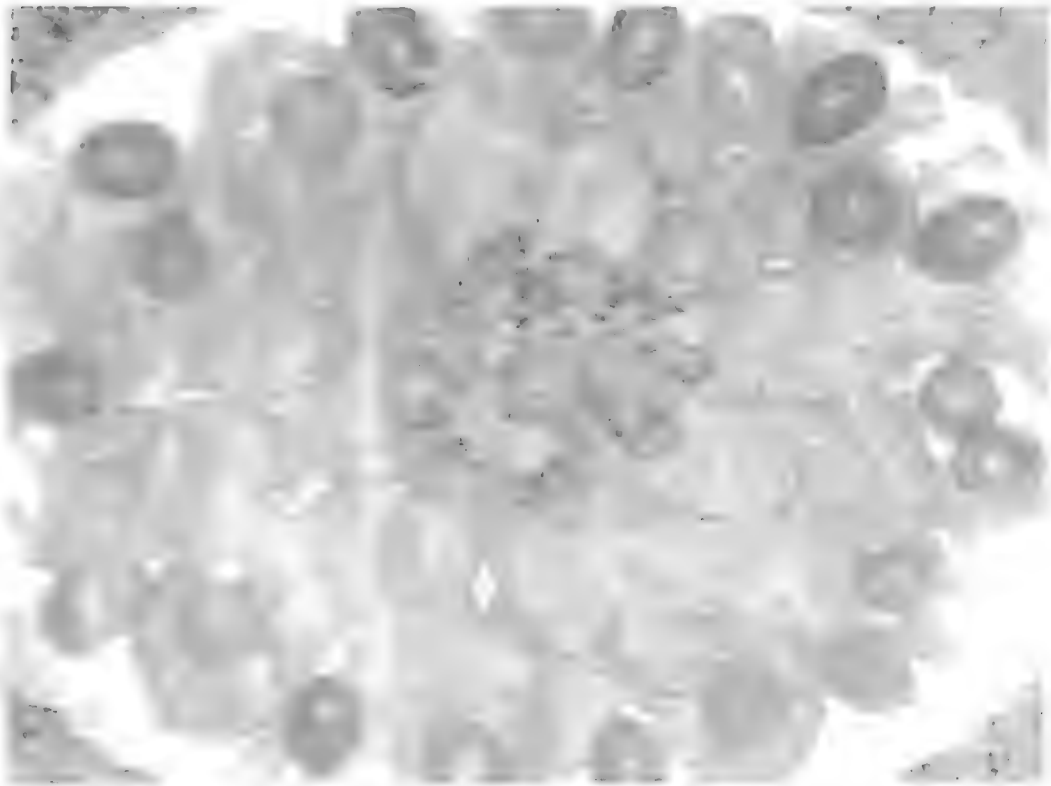
پیداویتییه کان/

پیازی سپی	دانه ی گه وره	۲
گیراوه ی هیلکه		
هیلکه	دانه	۱
خوئ	که وچکی بچوک	۱/۴
سیر	کوپ	۱
گیراوه ی ئارد		
ئارد	کوپ	۱۱/۴
بیبه ری سوری شیرین	که وچکی بچوک	۱ ۱/۴
که مون	که وچکی بچوک	۱
پیک پاودەر	که وچکی بچوک	۱
خوئ	که وچکی بچوک	۱
بو پیشکەش کردن		
کریمی ترش / مایه نوژ به که جەب		

شیوازی دروستکردنی/

۱. پیازەکه پاک بکه، به لām ناگادار به رەگەمەکی لای خوارەوه نه قرتینیت.
۲. به چه قویمکی تیژ له سەرمووه بیبه ر تاومکو دمگمیتە رەگەمەکی خوارەوه ئەوگات وازی لیبهینه.
۳. بیکه به پینج به شهوه ناگادار به له یه کتر جیا نه بنهوه.
۴. له مەنجه ئیکدا ۴ کوپ ناو بکولینه و پیازەکه بو ماوه ی یه ک خوله ک بکه ره ناو ناوه گەرمەکه وه، پاشان دەریبهینه و بیکه ره ناو قاپیک ناوی ساردەوه بو ماوه ی یه ک چاره ک وازی لیبهینه تاوه ک خونه چه دەریتەوه و دەبیت به گول. دواتر له ناوه ساردەکه ش دەری بهینه و له ناو سوزگییه کدا دایبنی تاوه کو ناومەکی وشک دەبیتەوه.
۵. گیراوه ی هیلکه / هیلکه و خوئ و شیرمه که له ناو قاپیکی قولنا به که وچک تیکه ل به یه کتر بکه.

۶. گىراۋەى ئارد/ ئارد و پىك پاودەر و كەمون و خۆى و بىبەرەكە بە باشى تىكەل بىكە.
۷. لە ناو تاۋەىەكى قوئدا رۆنى زەيتەكە بە ئاگرىكى بەھىز گەرم بىكە.
۸. داپۇشىنى پىازەكە/ پىازەكە بىكە بەناو گىراۋەى ھىلكەكەدا و كەيك لەناۋىدا بىجولتە تاۋەكو بە باشى ھىلكەكە دەگرىت، پاشان بىكە بەناو گىراۋەى ئاردەكەدا تا دلتىا دەبىت كە ئاردەكەش داپۇشىۋە. بۇ جارىكى تر ئەم كارە دووبارە بىكەرەۋە واتا بىكەرەۋە بەناو گىراۋەكاندا.
۹. ئىستا كاتى ئەۋە ھاتوۋە پىازەكە سور بىكەپنەۋە:كە رۆنەكە گەرم بوو پىازەكە بىكەرە ناۋى با ئەۋەندە رۆنى ھەبىت كە پىازەكە داپۇشىت، پاشان بە جوانى سورى بىكەرەۋەتاۋەكو رەنگىكى زەردى ئالتونى ۋەر دەگرىت.
- بۇ پىشكەش كەردن/ پىازەكە بەگەرمى بىكەرە ناو بەلەمىكەۋە و لە تەنىشتىدا گىراۋەى مايەنوز و كەچەبەكە دابنى و لەتىك لە پىازەكە بىكە بەناو ئەۋ گىراۋەىەدا و چىز لەۋ تامە خوشە ۋەربگرە.¹⁴

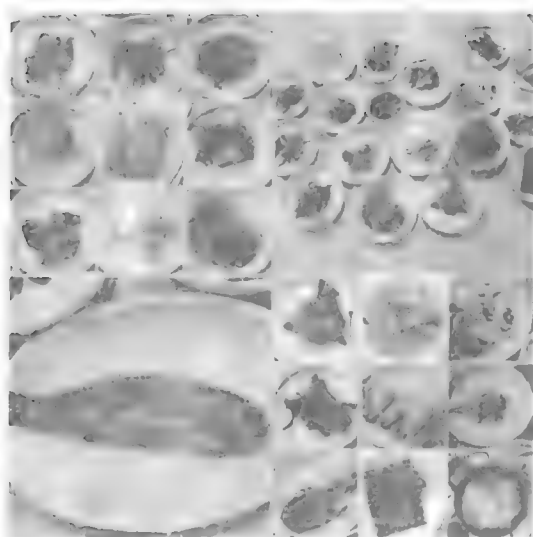


¹⁴ تاۋەىەكى قول بەكار بەئىنە بۇ سور كەرنەۋە بۇ ئەۋەى كارمەكت بە سەركەۋتۋىى ئەنجام بەدەيت-ئەگەر ئەۋەش ئەۋو ئەۋا مەنچەلىكى بچوك بەكار بەئىنە.

زىاد لە پىۋىست پىازەكە سور مەكەرەۋە بۇ ئەۋەى شل ئەبىتەۋە و لەكاتى داپۇشىنىدا بە ئاسانى كارمەكت جىيەجى بىكەيت.



خواردنه لاوده‌کیه‌کاخ



برنج به سهوزه هات

پنډاويستيه کان/

برنجی به سمه تی	کوپ	۳
هیل	دانه	۳ ۲
غار	گه لای	۳-۲
حه شوو		
زهیت	که وچکی گه وره	۴-۲
پیازی جنراو	دانه	۲
سیری جنراو	دانه	۳-۲
قیمه	گرام	۲۰۰
به زالیا	کوپ	۱
گیزه ری جنراو له شیوه ی چوار گوښه	دانه ی گه وره	۱
بیبه ری سهوزی شیرین/جنراو له شیوه ی چوار گوښه	دانه ی گه وره	۱
بیبه ری سوری شیرین/جنراو له شیوه ی چوار گوښه	دانه ی گه وره	۱
خوئ	که وچکی بچوک	۱
ناله تی سپی	که وچکی بچوک	۱/۴
به هاراتی تیکه له	که وچکی بچوک	۱
زمرده چه وه	که وچکی بچوک	۱/۴
هیلی کوتراو	که وچکی بچوک	۱/۴
ناو	کوپ	۱/۲
زهیت	که وچکی گه وره	۴
ناردی سفر	کوپ	۱/۴
شیر	کوپ	۲
ناله تی سپی	که وچکی بچوک	۱
پهنیری موزاریلا ی وردگراو	کوپ	۳

۱. برنجهكه بشۆردوه و بۇ ماودى ۲۰ خولەك لە ئاودا بېخوسىنە.
۲. ھىل و گەلای غارمەكە بىكەرە ناو مەنجهك و نىكەى ۱۰ كوپ ئاويشى تىبىكەو لەسەر ئاگر دايىنى تاوەكو دىكولت، پاشان برنجهكەى تىبىكە بۇ ماودى ۵-۲ خولەك چاومرئبە تا برنجهكە زیاد دىكات دىكشيت ئەو كات لە سوزگىيەكدا بىپالئود و دايىنى.
۳. حەشو / رۇنى زەيتەكە بىكەرە ناو تاومىەكەو و پىاز و سىرەكەى تىبىكە و لەسەر ئاگر دايىنى تاوەكو جوان دىمبىشيت، پاشان قىمەكەش بىكە بەسەريا بەكەوچوك تىكى بدە تاوەكو نەويش سور دىمبىتەو. دواتر بەزاليا و گىزەر و خوى و زەردەجەو و بەھارات و ئالەت و بىبەرى سەوز و سورەكەش تىكەل بە قىمەو پىاز و سىرەكە بىكە. ئاگرەكە بەھىز بىكە تا جوان سور دىمبىتەو.
۴. ئەو ئاودى كە پىشتر ئامادە كراو، بىكەرە ناوى و سەرى مەنجهكە قەپات بىكە بۇ ماودى ۱۰ خولەك تاوەكو بە جوانى پىدەمەكات.
۵. لە لايەكى دىكەو دىست بىكە بە سوركرندەو ئەمانە: رۇنى زەيتەكە بىكەرە ناو مەنجهكە تىكى ئىستىلى مامناوندەو و لەسەر ئاگرىكى ھىواش دايىنى و ئاردەكەى تىبىكە بە كەوچك تىكى بدە تاوەكو رەنگى دىمبىتە ئالتونى، پاشان شىرەكەى تىبىكە بەردەوام كەوچكى تىوەرەدە. ئالەتە سىپىيەكەى تىبىكە و بۇ ماودى ۲ خولەك وازى لىيىنە تاوەكو دىكولت.
۶. فەرنەكەت بە پلەى ۱۶۰م گەرم بىكە، پاشان سىنى فەرنەكە بىنەو بە رۇنى كەرە جەورى بىكە، پاشان نىوەى برنجهكەى تىبىكەو لەناويدا بلاوى بىكەرەو و پاشان تىكەلەى قىمەو سەوزەكە بىكە بەسەرىدا و دواتر پەنرە وردىكراو كەش بلاو بىكەرەو و نىوەكەى ترى برنجهكە بىكە بەسەرىداو بىخەرە ناو فەرنەكە بۇ ماودى ۲۵-۲۰ خولەك لە ناويدا بىت پاشان بە گەرمى پىشكەشى بىكە.¹⁵

¹⁵ بە پىنى ئارەزوى خوت دىتوانىت بىرى شىرەكە زیاد بىكەى.

پیتزای بچوک

پیداویستییه‌کان/

هه‌ویر		
ناردی سفر	کوپ	۲ ۱/۲
خومره‌ی فهوری	که‌وچکی گه‌وره	۱
شه‌کر	که‌وچکی گه‌وره	۳
خوئ	که‌وچکی بچوک	۱
پیک پاودمر	که‌وچکی بچوک	۱/۲
زه‌یتی زه‌پات	کوپ	۱/۴
ناوی شله‌تین	کوپ	۱
حه‌شو		
سه‌ئسه‌ی پیتزای ناماده	کوپ	۱
زه‌یتونی بی‌ناوک	کوپ	۱/۲
بیبه‌ری سه‌وزی شیرین / جنراو	دانه‌ی گه‌وره	۱
پهنیری موزاریلای وردگراو	کوپ	۲

شیوازی دروستکردنی/

۱. شیوازی دروستکردنی هه‌ویره‌که: نارد، خومره، شه‌کر، خوئ، پیک پاودمر. ئەمانه بکه‌ره ناو عه‌صاره‌که‌وه و بیخه‌ره ئیش تاودکو پیکهاته‌کان تیکه‌ل ده‌بیت.
۲. رۆن زه‌یت و ناوه‌که‌ی تیکه و دووباره ئیشی پیکه تاودکو به جوانی تیکه‌ئیان دمکیت و ده‌بیت هه‌ویر.
۳. ئەگه‌ره‌هاتوو هه‌ویره‌که شل بوو و پئویستی به نارد هه‌بوو ئەوا هه‌ندیکى بۆ زیاد بکه.

۴. كەمىك ئارد لەسەر سىنىيەك بوشىنەو ھەويرمەكە بىنە ۵ - ۶ جار بە دەستەگانت بىشىلە، پاشان قاپىك بىنەو بە رۆن چەورى بىكە، پاشان ھەويرمەكە تىبىكە باشتر وايە كەمىك ھەويرمەكەش چەور بىكەيت، دواتر سەرى داپۇشەو لە شوپىنىكى گەرمدا دايىنى بۇ ماوەى ۱۵ خولەك تاومكو ھەلدەيت.
۵. فېرنەكە بە پلەى گەرمى ۲۰۰ م گەرم بىكە و ۲ سىنى پانىش نامادە بىكە.
۶. ھەويرمەكە لەسەر سىنىيەك ياخود پەنەيك پانى بىكەرەو، بە شىوئەيكە كە پانىيەكەى نىو سىم نەستور بىت.
۷. لەشپوۋى بازىنە كە پانىيەكەى ۵ - ۶ سىم بىت پارچە پارچە بىكە.
۸. ھەشۇ: بازىنەى ھەويرمەكە بە كەيك رۆن زەت چەور بىكە، پاشان بە نايلۇن دايىپۇشە بۇ ماوەى ۱۰ - ۱۵ خولەك تاومكو دووبارە ھەلدەيت.
۹. ھەندىك لە سەلەسەى پىتزاكە، دواتر زەيتون و بىەر و پەنەرەكەش بەسەردا بىكە.
۱۰. بۇ ماوەى ۸ - ۱۰ خولەك پىتزاكە بىكەرە ناو فېرنەكە تاومكو دەبرىت، بەگەرمى پىشكەشەى بىكە.^{۱۶}



^{۱۶} كاتىك كە پىتزاكەت لە فېرنەكە دەر ھىنا، راستەوخۇ بە خامىك ياخود پارچە قوماشىك دايىپۇشە بۇماوەى چەند خولەكىك، چونكە نەو پارىزگارى لە مانەوۋى رەنگى جوانى پىتزاكە دەكات. بۇ زياتر بەتامكرىنى پىتزاكە دەتوانىت گۆشتى قىمەشەى لەگەلدا بەكار بەھنىت. ھەيەلە پىتزاكە زىاد لە پىتويست بىرژىت، چونكە زۇر برژاننى وشك و رەقى دەكات، بەو شىوئەيش نامەكەى خۇى لەدەست دەدات.

باينجان بە پەنير و سەوزەھات

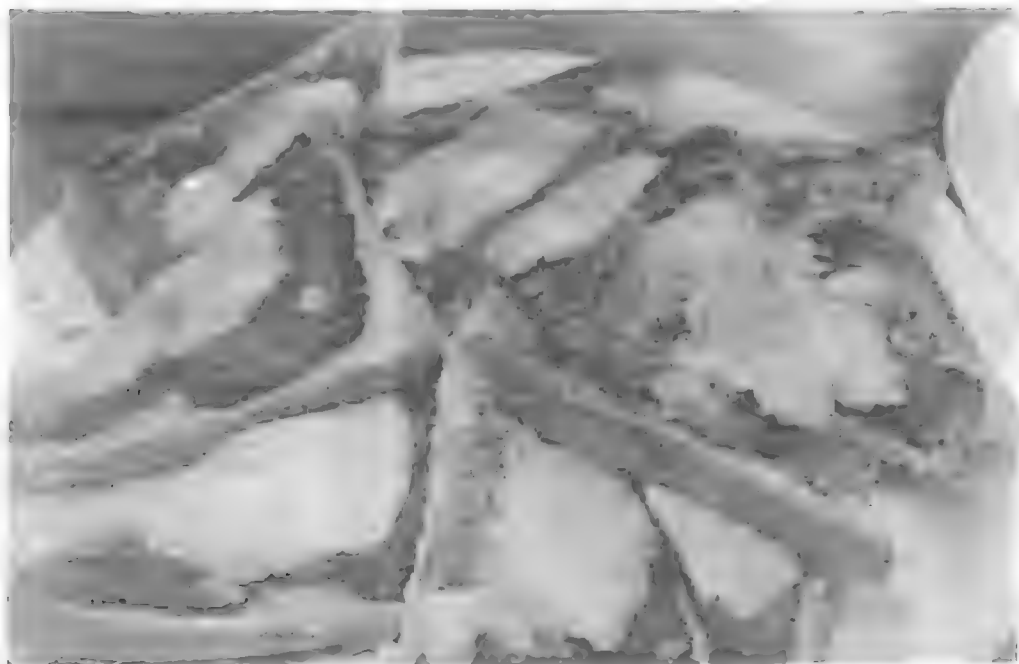
پىداۋىستىيەگان /

باينجان	دانهى گەورە	۲
حەشۇ		
پەنيرى سېى	كوپ	۱/۲
پەنيرى رومى	كەۋچكى گەورە	۲
زەيتونى رەشى بىناۋك	كەۋچكى گەورە	۲
شۈيتى جنراۋ	كەۋچكى گەورە	۱
مەعدەنوسى جنراۋ	كەۋچكى گەورە	۱
رېچانەى وشك	كەۋچكى بچوك	۱
گويزى ورد كراۋ	كەۋچكى گەورە	۲
بۇ داپۇشىن		
كوپ ئاردى سفر	كوپ	۱
ھىلكە	دانه	۲
خوئ	كەۋچكى بچوك	۱/۲
ئالشتى رەش	كەۋچكى بچوك	۱/۴
بەھاراتى تىكەئە	كەۋچكى بچوك	۱/۴
رېچانەى وشك	كەۋچكى بچوك	۱/۲

شىۋازى دروستکردنى /

۱. باينجانەكە پاك بىكە و لە بارى درىزى قازى بىكە و لەسەر سىنىيەك ھەندىك خوئى پىۋە بىكە و بۇ ماۋەى ۱۰-۱۵ خولەك دايىنئ تاۋمكو خوئىكەى بەسەردا دەتۈيئەۋە.

۲. حەشو: پەنیرە سببیەگە لەناو قاپێکدا بە گەوچک کەمێک بێشیوینە، پاشان پەنیرە رومییەگە لەگەڵ زەیتون، شویت، مەعدەنوس، رێحانە و گوێزەگەدا بکەرە ناو پەنیرە سببیەگە و پێکەووە تێکەڵیان بکە.
۳. بە کلێنسیک یاخود بە خامێکی پاک نەو خویەیی گە وەک شەونم بەسەر باینجانەگەوویە بێسەر.
۴. هەندیک لە حەشوگە بێنە و بیکە بەسەر باینجانەگەدا و بە لەپی دەستت باینجان و حەشوگە بلکێنە بەیەگەووە.
۵. بۆ داپۆشین: ئاردەگە بکەرە ناو قاپێکەووە دایبنی.
۶. هەروەها هێلکە و خوێ و ئالەت و بەهارات و رێحانەگەش لە ناو قاپێکی دیکەدا تێکەڵ بکە و دایبنی.
۷. قازێک لە باینجانەگە بێنە و بیکە بەناو ئاردەگەدا جوان ئەمدیو و ئەودیوی پێکە تا جوان ئارداوی دەبێت، پاشان بێگواز مەروە بۆ ناو گیراودی هێلکەگە و دەریبەینە.
۸. لەناو تاوویەکی پاندا رۆنی زەیتەگە لەسەر ئاگر گەرم بکە.
۹. باینجانەگە بکەرە ناو رۆنەگە و بۆ ماوی چەند خولەکیک سوری بکەرەو، پاشان هەلیبگیرە مەروە دەری بھینە.^{۱۷}



^{۱۷} دەتوانیت لە بری پەنیری رومی پەنیری بارمیسان بەکار بهێنیت.

په‌تاته به کیز به‌ره

پیداویستییه‌کان/

په‌تاته	دانه‌ی گه‌وره	۳
زه‌یت زه‌یتون	که‌وچکی بچوک	۳-۴
سیری جنراو	دانه	۳-۴
خوئ	که‌وچکی بچوک	۱
بیبه‌ری تون	که‌وچکی بچوک	۱
کیز به‌ره‌ی سه‌وز	که‌وچکی گه‌وره	۱/۲
ئاله‌تی پش	که‌وچکی بچوک	۱/۴

شیوازی دروستکردنی/

۱. په‌تاته‌که پاک بکه‌و بیکه به له‌ت له‌تی چوار گۆشه‌وه.
۲. له ناو تاو میه‌کدا رۆنی زه‌یته‌که گهرم بکه و په‌تاته‌که سور بکه‌ردیه.
۳. له ناو مه‌نجه‌ئیکدا سیر، کیز به‌ره، ئاله‌ت، بیبه‌ری تون تیکه‌ل بکه و سوری بکه‌ره‌وه.
۴. په‌تاته سورکراوه‌کشی تیکه‌ل بکه بۆ ماودی ۱-۲ خوله‌ک دایبئی تاو مکو تامی یه‌کتری و مرده‌گرن.
۵. له ناو به‌له‌می‌کدا له‌گه‌ل نان و هه‌ندی‌ک سه‌وزه و زه‌لاته پێشکشی بکه.^{۱۸}

^{۱۸} په‌تاته به‌هێکه: ژمه‌نکی به‌تامه په‌تاته و کیز به‌ره‌که بکه‌ره ناو تاو میه‌کمه‌وه و ۴۲ هێکه بکه‌ره ناوی و له‌گه‌ل که‌مپێک خوئ و بیبه‌ر، پاشان له‌سه‌ر ناگریکی به‌هیز سوری بکه‌رمه‌وه و به‌گهرمی پێشکشی بکه.

تورته ي مقانق

پښداويستيبه كان/

هه ویر		
ناردی سفر	کوپ	۴
خوی	که وچکی بچوک	۱
خومردی فهوری	که وچکی بچوک	۴
پیک پاودمر	که وچکی بچوک	۱ ۱/۲
شیری وشک	که وچکی گهوره	۴
شهر	که وچکی گهوره	۳
کهره	کوپ	۱/۴
زهیت	کوپ	۱/۴
ناو	کوپ	۱
حه شو		
پهنیری خامه	که وچکی گهوره	۲ - ۳
مقانق	پاکهت	۲ - ۳

شیوازی دروستکردنی/

۱. شیوازی دروستکردنی هه ویرمه که: ۳ کوپ له ناردمه که له گهل خوی، خومره، پیک پاودمر، شیر، شهرکه تیکه له بکه.
۲. له مهنجه لیکی بچوکدا کهره و زهیت و ناومکه گهرم بکه.
۳. پاش نهومی ناومکه گهرم بوو بیکهره ناو ناردمه کهوه و به که وچک تیکه لی بکه و هیدی هیدی ناردی بو زیاد بکه تاوهکو دهیت بهو هه ویره ی که نه لکیت به چوار دموری قاپه کهوه، واتا هه ویرکی توندو جوان.

۴. قاپیکی دیکه بینه و ناوکه‌ی به رۆن چه‌ور بکه و هه‌ویرمه‌ی تیبه‌ی و سه‌ری داپۆشه تاوکه‌و هه‌لدیت. که بینیت که‌میک هه‌له‌اتوو که‌میک تر بیشینه تاوکه‌و هه‌واکه‌ی ناوی دهر بچیت، پاشان بۆ ماوه‌ی ۱۰ خوله‌ک وازی لیبهینه.
۵. هه‌ویره‌که له‌سه‌ر سینییه‌ک به تیرۆک پان بکه‌ره‌وه له شیوه‌ی لاکیشه.
۶. به چه‌قۆ هه‌ویره‌که پارچه‌ پارچه بکه له شیوه‌ی چوار گوشه
۷. سینی فرن یاخود تاوهمیه‌کی پان ناماده بکه و به ودرمه‌ی نه‌له‌منیۆم یان لاپه‌ریکی رۆژنامه به رۆن سه‌ر و ژیری چه‌ور بکه.
۸. شیوازی چه‌شو کردنی: هه‌ندیک له په‌نیری خامه‌که بینه و بیکه به‌سه‌ر پارچه پارچه‌ی هه‌ویره‌که‌دا.
۹. هه‌ر پارچه‌ی هه‌ویریک دانیه‌ک له مه‌قانه‌که‌ی تیبه‌ی دواتر بیپه‌چه‌ره‌وه.
۱۰. پاشان له ناوهراسدا بیکه به دوو که‌رته‌وه و بیکه‌ره ناو سینییه چه‌ور گراوه‌که‌وه.
۱۱. فرنه‌که به پله‌ی گهرمی ۱۹۰ م گهرم بکه و رفه‌ی ناوهراست ناماده بکه.
۱۲. تورته‌ی مه‌قانه‌که بکه‌ره ناو فرنه‌که‌وه بۆ ماوه‌ی ۱۶ - ۲۰ خوله‌ک ببرژیت، پاشان به گهرمی پیشکه‌شی بکه.^{۱۹}

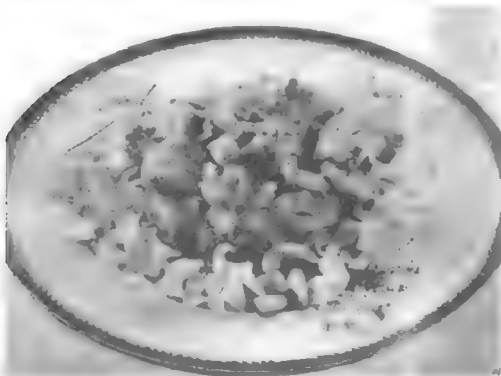


^{۱۹} دواى برژاندنى تورته‌که، بۆ نه‌وه‌ی به ناسانى له ناوسینییه‌که دهری به‌ینیت، په‌یوسته نه‌و کاته‌ی که رۆژنامه‌که ده‌که‌یته ناو تاوکه‌ سوچیکى له تاوکه‌ بینه دهری، که راتکیشا تورته‌که به ناسانى دهر دیت.

تورتەي مەككەرۈنە بە مريشك

پىنداۋىستىيەكان/

مەككەرۈنەي بچوك لە شىۋەي ھىلال	گرام	۲۵۰
ناۋى گەرم	كوپ	۱/۴
مايەنوز	كوپ	۱/۲
پەنيرى كرىمى	گرام	۲۰۰
دۇشاۋ	كەۋچكى گەۋرە	۲
گۆشتى مريشكى كولاۋى لەت كراۋ لە شىۋەي چۈر گۆشەي بچوك	كوپ	۲
كەردوز	چل	۲
خەياري جنراۋى ناۋى سرگە	كوپ	۱/۲
پيازى سەۋزى جنراۋ	چل	۲
ناۋى لىمۇ	كەۋچكى بچوك	۴ - ۲
ئالەتى رەش	كەۋچكى بچوك	۱/۴
خوئ	كەۋچكى بچوك	۱
سيري ھارپاۋ	كەۋچكى بچوك	۱
بىبەرى سۈرى شيرىن	كەۋچكى بچوك	۱/۲
مەككەنوسى جنراۋ	كوپ	۱/۲
بۇ پىشكەش كىردى		
تەماتە، خەيار، زەيتون		



۱. بۇ ماۋەى ۶ - ۸ خولەك مەككەرۈنەكە لە ناو ئاۋ خويىدا بىكولئىنە تاۋەكو شل دەبىت، پاشان بىپالئىۋە و راستەوخۇ بە ناۋى سارد بىشۈردەۋە. كەۋچىك زەبىتى زەمىرات يان زەبىتون بىكە بەسەر مەككەرۈنەكەدا و دايىبى تاۋەكو سارد دەبىتەۋە.
۲. مايەنوز و پەنير و دۇشاۋەكە بىكەرە ناو قاپىكەۋە بە كەۋچىك تىكەلى بىكە.
۳. پاشان مەككەرۈنەكە لاۋەكەى تىبىكە لە گەل مەرىشك، خەيار، ئالەت، خويىئاۋى لىمۇ سىر، بىبەرى سور و پىازەكە تىكەلىان بىكە، پاشان بە ھىۋاشى بەكەۋچىكى دار تىكى بدە تاۋەكو دىنيا دەبىت كە پىكەتەگان بە باشى تىكەل بوۋە.
۴. تامى بىكە واتا بىچەزە نەگەر ھاتوو كەم خويى بوۋ ئەۋا ھەندىكى ترى بۇ زىا بىكە.
۵. قاپىكى قولى شوشە ياخود ئىستىل بىنە ناپلۇنىك لە ناۋىدا دايىبى، بەمەرجىك سوچى ناپلۇنەكە لە روى دەرەۋەى قاپەكەدا بىمىنئەۋە.
۶. مەككەرۈنەكە بىكەرە ناۋەراستى قاپەكەۋە و بە كەۋچىك پانى بىكەرە تاۋەكو لە ئاستى يەكتر بىتتە قالىب.
۷. بۇ رازاندەۋەى مەككەرۈنەكە تەماتە و خەيار قاز قاز بىكە و بەشىۋەدەكى جوان بە دەۋرى مەككەرۈنەكەدا بلاۋى بىكەرەۋە، پاشان زەبىتون لە نىۋان خەيار و تەماتەكەدا دايىبى.
۸. ناپلۇنى روى دەرەۋەى قاپەكە بىدەرەۋە بە سەر مەككەرۈنەكەدا و بۇ ماۋەى يەك كاترمىر لە ناو سارد كەرەۋەدا دايىبى.
۹. مەككەرۈنەكە دەرەھىنە و ھەلىبگىرەۋە بۇ ناو بەلەمىكى شوشەۋە و ناپلۇنەكەى لىبىكەرەۋە، پاشان بە پىنى ئارەزوى خۆت بە زەۋسە بىپرازىنەرەۋە و راستەوخۇ پىشكەشى بىكە.²⁰

²⁰ نەم شىۋازە لەگەل رويانىشدا تافى بىكەرەۋە بىگومان بە دلت دەبىت.

نانى مەكسىكى بە گۆشت

پىنداۋىستىيەكان/

ھەۋىر		
۲	كوپ	ئاردى سفر
۱ ۱/۴	كەۋچكى بچوك	بيك پاۋدەر
۱	كەۋچكى بچوك	خوئ
۲	كەۋچكى بچوك	رۇن
۳/۴	كوپ	ئاۋى شلەتېن
ھەشۇ		
۲	كوپ	پەنرى وردىگراۋ
۱	كوپ	گۆشتى جىراۋى گولۇۋ
۴.۲	كەۋچكى گەۋرە	زەتتى زەپرات

شىۋازى دروستكىردنى/

۱. شىۋازى دروستكىردنى ھەۋىر مەكە: ئارد، رۇن، بىك پاۋدەر، خوئ بىكەرە ناۋ
عەصار مەكەۋە و بىخەرە نىش تاۋەكو بەتەۋاۋىتى تىكەل دەپن
۲. كەيك خىرايى عەصار مەكە ھىۋاش بىكەر مەۋە و ھىدى ھىدى ناۋەكە تىبىكە تاۋەكو
دەپن بە ھەۋىر.
۳. ھەۋىر مەكە بە زەت چەۋر بىكە و بە نايۇن دايىبۇشە بۇ ماۋى كاتچىمىرىك دايىبىنى.
تىبىنى/ھەۋىر مەكە نە ھەلدېت و نە زىاد دەكات.
۴. ھەۋىر مەكە بىكە بە ۸ پارچەۋە يا خود زىاتر بە مەرجىك كە بىقەدەر يەكتىر بىن، پاشان
لەشۋە تۇپى بچوك خىران بىكە، دوۋبارە دايىبۇشەۋە بۇ ماۋى ۵-۲۰ خولەك.

۵. بە تىرۆك تۆپە ھەويرەكان پان بىكەرەو لەشئەوى بازىنەى خىر.
۶. لەسەر ساجى پەرەمىز ياخود ساجى غاز وەك نان ئەمدىو ئەو دىو بىرژىنە، پاشان بىكەرە ناو تەشتى نانەكەو بۆ ئەوئى سارد نەبىتەو.
۷. شىۋازى ھەشو كىردن: ساجەكە بە پۆن زەيتەكە بىسەرە و دووبارە نانەكە بىكەرەو سەر ساجەكە و ۲ - ۲ كەوچكى گەورە پەنىرى لەسەر بلاو بىكەرەو، پاشان ۲-۲ كەوچكى گەورە گوشتى بەسەردا بىكە، پاشان نانكى دىكەى برژاۋ بىنەو بىخەرە سەرى و بە دەست ھىزى لىبىكە تاۋەكو يەكتەر دەگىرن.
۸. ئاگرى ساجەكە كىز بىكە تاۋەكو پەنىرەكە بە ھىۋاشى لە ناو نانەكەدا دەتۈپتەو.
۹. پاش ئەوئى كە برژا، بىكەرە ناو بەلەمىك و بە چەقۇ لە شىۋەى سىگۆشە بىرە و بە گەرمى پىشكەشى بىكە.²¹



”دەتۋانىت لە ناو ھىزىمىدا بە برژاۋى ھەلىبىگىرەت.

لە بازەكاندا ساجى تاپىمەت بىمۇ جۆرە برژاۋانە دەست دىكەمىت، بەلام وىكو گوتەم دەتۋانىت لە سەر ساجىش ئەم كارە نەنجام بەدەت.

سەندەۋىچات بە سەۋزەھا

بىندىۋىستىيەكان/

كەرە	كوپ	۱/۲
پىيازى وشككراۋ	كەۋچكى بچوك	۱
رېچانەى وشك	كەۋچكى بچوك	۱
زەمەتەرى وشك	كەۋچكى بچوك	۱
شۈيتى وشك	كەۋچكى بچوك	۱
سەمونى بچوك		
پەنيرى وردىگراۋ		
مقانق گۆشت ياخود مريشك		
زەمىتونى بىناوك/رەش يان سەۋز		
پەنيرى خامە		

شۈۋازى دروستکردنى/

۱. فېرنەكە بە پەلەى گەرمى ۱۷۰ گەرم بىكە و رەفەى ناۋمپراست نامادە بىكە، پاشان سىنى فېرن ياخود قاپىكى گەۋرەى شوشە بېيىنە كە لە دوايدا بۇ پېشكەش كىردن نامادە بىت.
۲. گىراۋەى رۆنى كەرە: لە مەنجهئىكى بچوكدا كەرە، پىياز، رېچانە، زەمەتەرشۈيت، لەسەر ئاگرىكى ھىۋاش دايبىنى تاۋمكو كەرەكە دىتۈيتەۋە، پاشان دايبىگرە.
۳. بە جەقۇ سەمونەكان بىكەرمودە، پاشان ھەر سەمونىك پارچەيەك پەنير، مقانق، كەمىك زەمىتون و پەنيرى خامە بىكەرە ناۋى.

۴. سەمۈنەكان لە ناو سىنى فرەنەكەدا بلاۋ بىكەرەمە.
۵. فلچەيەك بىكە بەناو گىراۋى رۆنى كەرەكەداۋ پاشان سەمۈنەكەى پى چەور بىكە.
۶. ھەندىك لە پەنرە وردەكە بىكە بەسەر سەمۈنەكەدا، دواتر بە پارچەى ئەلەمنىۋم سەرى سىنىيەكە دابپۇشەو بىكەرە ناو فرەنەكەۋە بۇ ماۋى ۱۰ - ۱۵ خولەك تاۋەكو سەمۈنەكە گەرم دىبىت و تامى پەنرە سەۋزەھاتەكە ۋەر دىگرىت.
۷. سەندەۋىچاتەكە بە گەرمى پىشكەش بىكە.^{۲۲}



^{۲۲} ئەگەر سەمۈنى گەۋرەت دەست نەگمەت دىتوانىت سەمۈنى گەۋرە بەكار بېتىت. بە ئارەزۋى خۇت دىتوانىت گۆشتى مەرىشك ياخۇد گۆشتى بەرخ بەكار بېتىت. پىۋانەى ئەۋ كەرمە بەشى ۲۴ سەمۈن دىكەت دىتوانىت بەشى كەم و زۆرى، زىاد و كەمى بىكەت. ئەگەر شۈپتى وشكت نەبۈۋ، شۈپتى تەمۋاتە سەۋز بەكار بېتىت.

قاورمەى گۆشت

بىندايستىيەكان/

گۆشتى بەرخ	كىلۇ	۱
تىكەلەى گۆشت:		
سیرى جنراو	دانەى گەورە	۴
زەيتى زەيتون	كوپ	۱/۴
سرکە	كوپ	۱/۲
بەھاراتى گۆشت	كەوچكى گەورە	۱
كيزبەرەى وشك	كەوچكى گەورە	۱
ئالەتى رەش	كەوچكى بچوك	۱/۴
زەردەچەوہ	كەوچكى بچوك	۱/۲
دارچىنى	كەوچكى بچوك	۱
خوئ	كەوچكى بچوك	۱
تەماتەى جنراو	دانە	۱
بىبەرى سەوزى جنراو	دانەى گەورە	۱/۲
سەلصەى ئارد		
ئاردى ھردە	كوپ	۱
ئاو	كوپ	۲/۴
ئاوى لىمۇ	كوپ	۱/۴
سرکە	كەوچكى گەورە	۲
خوئ	كەوچكى بچوك	۱
كەمون	كەوچكى بچوك	۱/۲
بۇ پىشكەش كىردن		
پياز	دانەى گەورە	۱
سرکە	كوپ	۱/۲
ترشە سماق	كەوچكى گەورە	۲ - ۲
مەعدەنوس	كوپ	۱

۱. شپږمې تکرار کړنې گوشت ته که: گوشت ته که بکه به پارچه پارچه درېزه وه و دایبني.
۲. قاپيکي قولي شوشه بینه سیر، رونی زمیت، سرکه، بهارات، کیز بهر نه لته تی ریش، زمرده چه وه، دارچینی و خویکه تی بکه، پاشان تیکه لیان بکه دواتر گوشت ته که ش بینه و به هه مان شپوه تیکه لی نه وانی تری بکه. سهری قاپه که بنیره وه و بؤ ماوهی چند کاترمیرنک یا خود شه ویکي ته و او له ناو سارد کهره وه "سه لاجه" دا دایبني.
۳. گوشت ته که له ناو تیکه لکه دا دمر بهینه و له ناو تاو دپه کدا له سهر ناگریکی به هیز سوری بکه ره وه، پاشان تیکه لکه ش تی بکه له گه ل ۱ کوپ ناودا، پاشان ناگره که کز بکه تاو کو گوشت ته که ده کو لیت، پاشان بیگواز مره وه بؤ سهر ناگریکی به هیز تاو کو جوان وشک دمبیته وه.
۴. ته ماته و بیبه رمه کی تی بکه و بؤ ماوهی چند خوله کیک له سهر ناگریکی به هیز دایبني تاو کو بیبه رمه که ده پیشیت، پاشان دایبگره.
۵. شپږمې دروس تکرار د صله صه ی نارد که: پیکه ته ی گوشت ته که به ته وچک تیکي بده تاو کو دمبیته صه لسه، نه گهر زانیت خسته که مېک ناوی بؤ زیاد بکه.
۶. پیاز دکه پاک بکه و قاز قاز له تی بکه، پاشان بؤ ماوهی ۱۰ خوله ک تاو کو تامی سرکه که و مرده گریت. کاتیک دمر بهینه که راسته و خو بیکه یته ناو قاو رمه که وه.
۷. بؤ پیش که ش کړن: نانه که بینه و به ناردی هر دکه بیسره، که میله گوشتی قاو رمه که تی بکه و هه روه ها که مېک ترشه سماقی به سهر دا بو د شینه و که مېک پیاز و معدنه نوی تی بکه، پاشان نانه که له شپوهی له فیه بیچره وه و له ناو به له میکدا دایبني و بیکه ن به نو ش گیان تان.²³

²³ گرنکی تامی گوشت ته که له و دپه که جوان سور ببیته وه و تاو کو وشک بیت تامی خوشتر دمبیت.

سهمونی شویت به پهنیر

پیداوېستیه کانی/

هه ویر		
ناردی سفر	کوپ	۳
خومره د فهوری	که وچکی بچوک	۱
خوئ	که وچکی بچوک	۱ ۱/۲
پیک پاودهر	که وچکی بچوک	۱/۲
شهر	که وچکی بچوک	۲
شویت جنراو	که وچکی بچوک	۲
روب	کوپ	۱/۴
ناوی شله تین	کوپ	۱
زهیت زهرات	کوپ	۱/۴
حه شو		
پهنیری سپی	کوپ	۱
نه عنای وشکراو	که وچکی بچوک	۲
بیهری سهوزی شیرین/جنراو	دانه	۱/۲
زهیتونی سهوزی بیناوک	کوپ	۱/۲
تیکه لهی رزاندنه وه		
زهر دینه هیلکه	دانه	۱
شیر	که وچکی گه وره	۱
سرکه	که وچکی بچوک	۱/۴

۱. شيوازی درستکردنى هه ويرهكه: ۲ كوپ و نيو له ئاردمكه له گهڻ خومره، خوئ، بىك پاودمر، شهكر، شويت، بكه ره ناو قابيكه وه به كه وچك تيكه لىان بكه.
۲. زوبادى و زهيت و ناومكهى تيبكه، پاشان دوباره تيكه لىان بكه ره وه.
۳. بۆ ماوهى ۳ - ۴ خولهك به دهست بيشيله پاش ماوهى ئاردمكهى پيوه بكه نه گهر هه ويرهكه شل بوو.
۴. هه ويرهكه بگوازمره وه بۆ ناو قابيكي ديكه كه به رۆنى زميت چهور كرابت، پاشان هه ويرهكهش كه ميك چهور بكه و دواتر به نايلۆنيك سهري داپۆشه و له شوينيكي گهرمدا دايبني تاوگو هه لڊيت.
۵. شيوازی درستکردنى هه شويمكه: په نير، نه عنا، بيهير و زميتونهكه بكه ره ناو قىپيكه وه و به كه وچك تيكه لى بكه و دايبني.
۶. ۲ سيني فرنهكه بيته و به رۆنى زميتهكه چهورى بكه.
۷. هه ويرهكه بكه به ۲۴ پاچه وه، هه موو پارچه كان كه ميك پان بكه ره وه و هه نديك له هه شويمكهى تيبكه، پاشان له شيوى تۆپ خريان بكه.
۸. تۆپه هه ويرهكان بكه رد ناو سينييه كانه وه و ناگادار به زور نزيك نه بن له يه كتر يه وه.
۹. هه ويرهكه به نايلۆن داپۆشه بۆ ماوهى ۱۵ - ۲۰ خولهك بۆ نهوى دووباره هه ويرهكه به باشى هه لڊيت.
۱۰. فرنهكه به پلهى ۱۹۰ م گهرم بكه.
۱۱. زمردينهى هيلكه له گهڻ شير و سرکه كه دا له ناو كوپيكا تيكه لى بكه. فلچهكه بكه به ناو گيراوه كه دا و سه مونه كانى پى سره.
۱۲. بۆ ماوهى ۱۵ - ۱۸ خولهك له ناو فرنهكه دا بيان برژينه.²⁴

²⁴ پاش دهره ينانى سه مونهكه له ناو فرنهكه دا پارچه ميك قوماش بده به سه ري دا يا خود بيكه ره ناو تمشى نانمكه تمه وه بۆ نهوى به نهرم و شلى بمينيتمه وه.

پرچی گوشت به پهنیر

پیداویستییه کان /

هه‌ویر		
ناردی سفر	کوپ	۲ ۳/۴
شه‌کر	که‌وچکی گه‌وره	۲
شیری وشک	که‌وچکی گه‌وره	۲
خومره‌ی فه‌وری	که‌وچکی گه‌وره	۱
خوئ	که‌وچکی بچوک	۱
پیک پاودمر	که‌وچکی بچوک	۱
که‌مون	که‌وچکی بچوک	۱/۲
سیری کوتراو	که‌وچکی بچوک	۱/۲
زهیتی زه‌رات	کوپ	۱/۴
ناوی گهرم	کوپ	۱
حه‌شو		
زه‌یت	که‌وچکی گه‌وره	۱
گوشتی قیمه	گرام	۵۰۰
پیازی جنراو	دانه	۱
دوشاوی ته‌ماته	که‌وچکی گه‌وره	۲
که‌مون	که‌وچکی بچوک	۱
خوئ	که‌وچکی بچوک	۲
نا‌له‌تی ره‌ش	که‌وچکی بچوک	۱/۴
کیزبوره‌ی وشک	که‌وچکی بچوک	۱/۲
بیبه‌ری سوری تون / به پینی نارمه‌زوو	که‌وچکی بچوک	۱
بیبه‌ری شیرین	که‌وچکی بچوک	۱

سیرى جنراو	دانه	۲
توماتهى جنراو	دانه	۱
معددنوسى جنراو	کهوچکى گهوره	۲
زمیتونى رهشى بیناوك	كوپ	۱/۴
زمیتونى سهوزى بیناوك	كوپ	۱/۴
پهنیرى وردگراو	كوپ	۱
تیکه لهی پزانده وه		
زمردينهى هیلکه	دانه	۱
شیر	کهوچکى گهوره	۱
خوئ	کهوچکى چا	۱/۲

شيوازی دروستکردنی /

۱. شيوازی دروستکردنی ههوير: ۲ كوپ و نيو نارد، شهكر، شیر، خومره، خوئ، كه مون، سیر نه مانه هه موی له ناو قابینكا تیکه ل بکه.
۲. ناو وزه تیه کهى تیبه و دووبارده تیکه لیان بکه رده و انا بیسیله نه گهر پیویستی گرد که میك ناردی بو زیاد بکه، به لام ناگاداربه زور توندی به کهیت.
۳. قابینکی گهوره چه ور بکه و هه ویرمه کهى تیبه، پاشان به نایلون سهری داپوشه و له شوینکی گهرمدا دایبني تاوگو هه لښت.
۴. که هه لښات به ده ست که میك هیز بکه له هه ویرمه که تاوگو هه واکبه دیته دهرمه، پاشان بو ماووی ۱۰ خوله کی دیکه وازی لیبهینه.
۵. گیراوهی هیلکه: زمردینهی هیلکه له گهل شیر و خوینکه له ناو کوپینكا تیکه ل بکه.
۶. چه شو: له ناو مهنجه لیکدا که رمه که گرم بکه له سهر ناگریکی هیواش، پاشان قیمه کهى تیبه و سوری بکه رده تاوگو وشك ده بیته وه، پاشان پیازمه کهى تیبه تاوگو پیازمه کهش ده بیشت دواتر دوشاوی توماته که له گهل که مون، کیز به ره، بیبه ری تون، سیر، معددنوس و توماته کهى تیبه و به جوانی تیکه لیان بکه و بو ماووی ۲ خوله ک تاوگو وشك ده بیته وه، پاشان دایگره تاوگو سارد بیته وه.

۷. فرېنهكه به پله ي ۱۷۰ م گهم بكه سينيپه كي پاني فرېنهكه ئاماده بكه.
۸. چۆنيپه تي دروستكردني پرچ: هه ويرمه كه پان بكهروه له شيوه ي لاکيشه، پاشان به چهقۆ له نه مبهرو نهو بهري هه ويرمه كه وه دهست بكه به بريني به شيويهك كه هه ر لايه كي ۷ پارچه ي باريكي پيوه بيت، پاشان ۷ پرچيان ئي دروست بكه.
۹. فلچهكه بكه به ناو گيراوه ي هيلكه كه دا و پرچه كاني پي بسره.
۱۰. تيكه له ي گوشته كه له گهل زميتون و په نيره كه ي تيبكه و به جواني بلاوي بكهروه، پاشان بو ماوه ي ۱۰ خولهك له شويئيكي گهرمدا دايبني.
۱۱. دووباره كه ميكي تر فلچهكه بينه به سهر پرچه كاندا.
۱۲. بو ماوه ي ۲۰ - ۲۵ خولهك له ناو فرېنهكه دا بييرژينه، پاشان له گهل زه لاتهدا پيشكه شي بكه.²⁵



²⁵ دهتوانيت نهم پرچانه به ئاماده كراوي له ناو فرېزهردا دا بنيتيت بو كاتي پئويست.

پاش دهرهيناني پرچمگان له ناو فرېنهكه دا راستمو خو پارچه خاميك بده به سهريدا بو نهوه ي رهق نهبيت تا نهو كاته ي پيشكesh دمكرت.

گوشت

پښتانه د نړۍ د نال عالم

۴	دانه	ناني ته نور "ناني بازار"
حشو		
۲۰۰	گرام	گوشتي قيمه
۱	دانه ي بچوك	پياز
۲	دانه	تهماته
۱	دانه	بيبهري سهوز / جنراو
۱	كهوچكي بچوك	به هاراتي تيكه له
۱	كهوچكي بچوك	خوئ
۱/۲	كهوچكي بچوك	نالته تي رمش
۲	كهوچكي كهوره	روپ هه نار
۲	كهوچكي كهوره	زميتي زميتون

شيواري دروستكردنې

۱. مقهلي كارمبايه كه بخهره نيش.
۲. نانه كه بكه به چوار له ته وه.
۳. گوشتي قيمه كه له گهل پياز، تهماته، بيبهري سهوز، خوئ، نالته تي رمش و به هاراته كه بكه ره ناو قابي كه وه به كهوچك تيكه لايان بكه.
۴. زميتي زميتون و روپ هه نار كه بيته و بيكه ره ناو تيكه له گوشته كه وه، پاشان به كهوچك تيكه لي بكه.
۵. پارچه نانه كان بيته و ناوه كه ي بكه ره وه و هه نديك له حشو و مكي تي بكه به مخرجيك حشو كه بگاته كو تايي نانه كه.
۶. به فلجه هه ريه كه له پارچه نانه كان به زميت بسره.
۷. نانمان بكه ره ناو مقهلي بكه وه بؤ ماوي ۴-۶ خولمك بييرژينه تاو مكو گوشته مكي ناوي دمبرژيت.
۸. له ناو به له مدا دايبني و به گهرمي پيشكه شي بكه.²⁶

²⁶ دمتوانيت گوشتي قيمه كه له مالووه دووباره به عصاره ي كارمباي ورد بكه بيته وه، له بهر نه موي تا همد گوشته كه ورد بيت هينده تامي خوشتر دمبيت و جانتر دمبيرژيت.

فاهيتاي مريشك

پښاويستيه کاني/

سنگي مريشك	پارچه	۴
ناوي ليمو	کوپ	۱/۴
خوي	که وچکي بچوک	۱
مه عده نوس	که وچکي گه وره	۲
که مون	که وچکي گه وره	۱
سيري کوتراو	که وچکي بچوک	۱
پيازي کوتراو	که وچکي بچوک	۱
سيري جنراو	دانه ي گه وره	۲
زهيتي زه پرات	که وچکي گه وره	۲
تيکه له ي پياز		
پيازي قاژ کراو	که وچکي گه وره	۲
زهيتي زه پرات	دانه ي گه وره	۱
بيبهري سهوزي شيرين/قاژ کراو	دانه	۱
بيبهري سوري شيرين/قاژ کراو	دانه	۱
خوي	که وچکي بچوک	۱/۴
نالته تي رهش	که وچکي بچوک	۱/۴

شيواري دروستکردني/

۱. پاچه ي سنگي مريشکه که له ناو قابيکي شوشه دا دابني.
۲. له ناو قابيکدا ناي ليمو له گهل خوي، که مون، سير، پياز سيري جنراو و زميته که تيکه له بکه و دواتر بيکه به سهر مريشکه که دا و به نايلون دايپوشه و بو ماودي نيو

کولیره ی جه لاش

پیداویستییه کان /

جه لاش	پاکهت	۱/۲
که ره ی تواوه	کوپ	۱/۲
زهیت	کوپ	۱/۴
		حه شوو
پهنیری پومی	کوپ	۱/۴
پهنیری موزاریلا	کوپ	۵
هیلکه	دانه	۱
صه لسه ی بیتزا	کوپ	۱
بیهه ری سه وزی شیرینقاژکراو	دانه ی گه وره	۱
پیازی قاژ کراو	دانه ی بچوک	۱
مریشکی کولای / لهت لهتی بچوک	کوپ	۲
بروکی کولای / لهت لهتی بچوک	کوپ	۲
زهیتونی رهشی بیئاوک	کوپ	۱/۴
ته ماته ی قاژ کراو	دانه	۱
زهعته ری وشک	کهوچکی گه وره	۲
ریحانه ی وشک	کهوچکی گه وره	۱

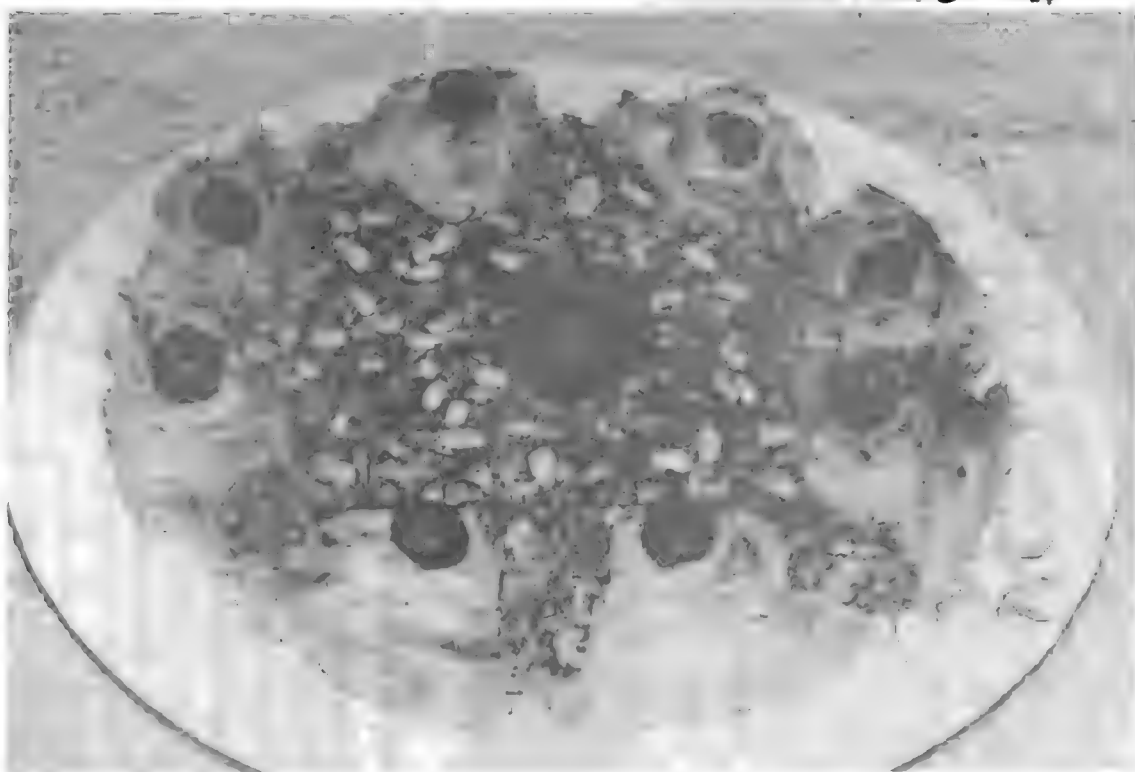
شیوازی دروستکردنی /

۱. به پله ی گهرمی ۱۸۰ م فرنه که گهرم بکه رهغه ی ناوه پراست ناماده بکه.

۲. فلجه یه که له گه ن پونی که ره و زمیته که ناماده بکه.

۲. سىنىيەكى بچوك بىنيە و دانيەك لە ھەويرى جەلاشەكەى لە ناودا پان بکەرەو بە شۆەيەك کە ھەويرەكە لە قەراخى سىنىيەكەو ھەتەيتە دەرەو، پاشان بە گىراوى رۆنەكە ھەويرەكە بىرە.
۴. ھەندىك لە پەنيرى رومى پەنيرى موزارياکە بلالو بکەرەو بەسەريدا، پاشان جەلاشەكى دىكە بىنە و بەھەمان شۆە پانى بکەرەو بىدە بەسەر ھەويرە پان کراوہەكى دىکەدا و دووبارە پەنيرى بەسەردا بلالو بکەرەو، ئەم ھەنگاوانە دووبارە بکەرەو تاودکو ۸ يان ۱۰ دانە دروست دەکەيت.
۵. شۆازى دروستکردنى ھەشو: ھىلکە، سەئەى بيتزا، بىبەر، پياز، مەريش، بەروکلى، زەيتون، تەماتە، زەمتەر، رىجانەکە لە ناو قابىكى قولدا بەباشى تىکەن بکە.
۶. ھەموو ھەشووکە بکە بەسەر ھەويرەکەدا تاووکو دەگاتە لىوارى سىنىيەکە، پاشان بە مقەست ياخود بە جەقۇيەكى تىز قەراخى ھەويرەکە بىرە.
۷. ھەويرەکە بکەرە ناو فرنەکەو بۆ ماوہى ۲۰-۲۰ خولەك تاووکو دەبرۆيت.
۸. کولرەکە دەرەيتە تاووکو سارد دەبۆيتەو، پاشان بىکە بە پارچە پارچە سىگۆشەو

پیشکەشى بکە. 28



²⁸ دەتوانىت بە نارەزوى خۆت پىکەتەى دىکەى بۆ زىاد بکەيت.

کولیر هی مریشک

پیداویستییه کان/

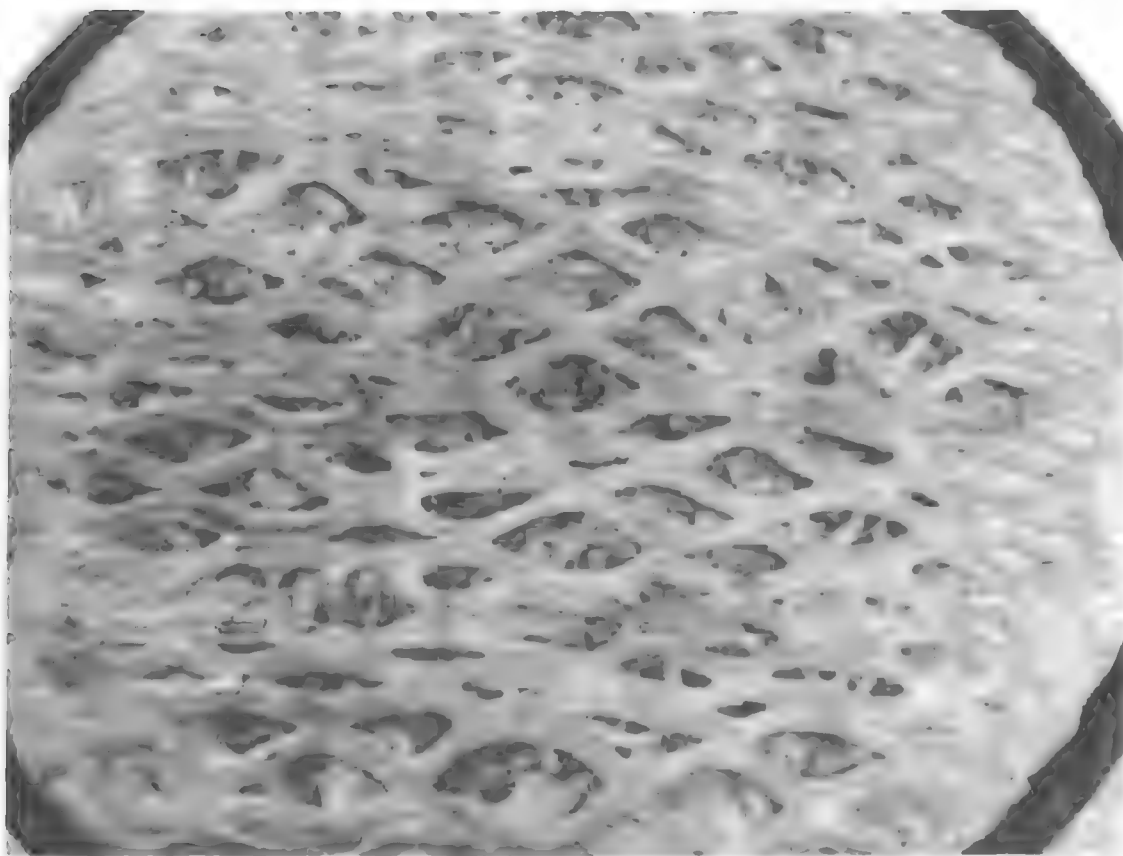
هه ویر		
نارد	کوپ	۲ ۱/۲
خوئ	که وچکی بچوک	۱ ۱/۲
پیک پاودهر	که وچکی بچوک	۱/۲
خومره هی فهوری	که وچکی بچوک	۴
شهکر	که وچکی گهوره	۲
شیری وشک	که وچکی گهوره	۴
که مون	که وچکی بچوک	۱/۲
هیلکه	دانه ی گهوره	۱
زهیتی زه پرات	کوپ	۱/۴
ناوی گهرم	کوپ	۱ ۱/۴
حه شو		
زهیت	که وچکی گهوره	۲
مریشک	پارچه	۲
گیزه ری جنراو	دانه ی گهوره	۱
بیبه ری سهوزی شیرین/جنراو	دانه ی گهوره	۱
بیبه ری سوری شیرین/جنراو	دانه ی گهوره	۱
بیبه ری زهردی شیرین/جنراو	دانه ی گهوره	۱
پیاز	دانه	۲
به زالیا	کوپ	۱/۲
سیرری جنراو	دانه	۲

۲	که وچکی بچوک	به هاراتی تیکه نه
۱/۴	که وچکی بچوک	نالته تی رښ
۱	که وچکی بچوک	خوئ
۱/۲	کوپ	کیز بهر دی وشک
۲	کوپ	پهنیری موزاریلا
گیراوه		
۱	دانه	زمر دینه هیلکه
۱	که وچکی گه وره	شیر
۲ - ۳	قه تره	سرکه

شینوازی دروستکردنی /

۱. شینوازی دروستکردنی همویر: ۲ کوپ نارد، خوئ، پیک پاودمر، خومره، شهگر، شیر و که مونه که بکهره ناو عصاره که وه و تیکه لیان بکه.
۲. هیلکه له گهل زمیت و خوئیکه تی بکه و دووباره بیخه رموه نیش تاومکو دمبیته همویر، نه گهر هاتوو شل بوو ناردی بو زیاد بکه و به باشی بیشنه.
۳. همویر که بکهره ناو هاپیک که به رږن چه ور گرابنت، پاشان همویر که ش چه ور بکهو به نایلون سهری داپوشه و بو ماوی ۱۵ - ۲۰ خولهک له شوینکی گهرمدا دایبنی تاومکو هه لدیت.
۴. کاتیک که همویر که هه لهات بیکه به ۳ به شه وه و دووباره دایبوشه رموه و بو ماوی ۱۰ خولهک وای لیبهینه.
۵. شینوازی دروستکردنی همشوو: له مهنجه لیکدا رږنی زمیت که گهرم بکه له سهر ناگریکی به هیز، پاشان مریشکه که تی بکه تاومکو که میک سور دمبیته وه، پاشان گیزمر، بیبهر، پیاز، به زالیا و سیر که ش تی بکه بو ماوی چند خولهک کیک تاومکو سه زهاته که ش سور دمبته وه، دواتر به هارات و خوئیکه تی بکه و دایبنی تاومکو سارد دمبیته وه، پاشان کیز بهر و پهنیر که تی بکه و دایبنی.
۶. هیلکه له گهل شیر و سرکه که به که وچک تیکه ل بکه، بو به کاره پنانیشی فلچمه که ناماده بکه.

۷. ڧرنەگە بە ڧلەى ۱۹۰ گەرم بکە ڧمڧەى ناوڧراست نامادە بکە، ڧاشان سینییهکی بچوک بیئە و بە گەمیک ڧۆنى زمیت چەوری بکە.
۸. بەشیک لە ھەویرەگە بەیئە و ڧانى بکەرەو و بیکەرە ناو سینییهگەو و گەمیک لە ھەشوومگەى بکە بەسەردا و ڧەراخی ھەویرەگە بە گیراودى شیر و سرگەگە بسڧرە.
۹. بەشى دوومیش بە ھەمان شیو ڧان بکەرەو و بیدە بەسەر ھەشوومگەدا و بەدەست ڧەراخەگان بلکینە بەیەگەو دووبارە بە ڧلچە ڧەراخەگان چەور بکە و دواتر ھەشوومگەى تری بەسەردا بلاو بکەرەو.
۱۰. بەشى سییەمیش بە ھەمان شیو ڧان بکەرەو، بەلام گەمیک بچوکت، ڧاشان بە ڧالبى کون کون یاخود دمتوانیت بە چەقۆ لە شیوئى شەبەگە کونى بکەیت دواتر دایبپۆشە بۆ ماوئى ۱۰ - ۱۵ خولەك وازى لیبھینە.
۱۱. بە گیراودى شیر و سرگەگە سەرى ھەویرەگە بە ڧلچە بسڧرە.
۱۲. بۆ ماوئى ۲۵ - ۴۰ خولەك لە ناو ڧرنەگەدا بییرژینە.²⁹



²⁹ کاتیک کولیرەگە نامادە دىگەیت، ئەگەر پەلەت نەبێ لە برژاندنى بۆ ماوئى يەك چارەك دایبى زۆر جوانتر دەردەچیت.

پاقله به هیلکه

پیداویستییه‌کان/

۲	فتوو	فول
۱/۲	که‌وچکی بچوک	که‌مون
۲	دانه	سیری جنراو
۱	که‌وچکی بچوک	خوئ
۱/۴	که‌وچکی بچوک	نالته‌تی رهش
۴	دانه‌ی گه‌وره	هیلکه
۴	که‌وچکی گه‌وره	رؤن
۴	که‌وچکی گه‌وره	مه‌عدمنوس

شیوازی دروستکردنی/

۱. فرنه‌که به پله‌ی ۱۸۰ گهرم بکه.
۲. ۴ قالبی بچوکی ناو فرن ناماده بکه و به رؤن چه‌وریان بکه.
۳. فتوو‌ه‌کان بی‌نه و له ناو سوزگییه‌کدا بیپالئوه. پاشان ناوه‌که‌ی هه‌لبگره.
۴. فوله‌که بکه‌ره ناو قابی‌که‌وه و ۲ - ۲ که‌وچک له ناوه‌که‌ی بکه به‌سردا، پاشان که‌مون، خوئ‌نالته‌تی رهش و سیرمه‌که‌ی تیکه‌لاو بکه.
۵. قالبه‌کان بی‌نه و تیکه‌له‌که‌ی تیکه به‌مه‌رجیک پر نه‌بن.
۶. هیلکه‌کان بشکینه و ناگادار به زمردینه‌که‌ی تیک نه‌چیت هه‌روه‌ک خوئ بیکه‌ره سه‌ر قالبی به‌که‌م. هه‌ر به‌م شیوه‌یه‌ش هیلکه‌کاتی دیکه بکه‌ره ناو قالبه‌کانه‌وه.
۷. که‌وچکیک رؤن بکه به‌سه‌ر هه‌ریه‌ک له قالبه‌کاندا.
۸. قالبه‌کان بکه‌ره‌ناو فرنه‌که‌وه بۆ ماوه‌ی ۱۰ - ۱۵ خوله‌ک تاو‌مکو دمبرزیت.
۹. قالبه‌کان دهر به‌ینه و مه‌عدمنوسه‌که‌ی به‌سردا بلاو بکه‌رموه و راسته‌وخۆ پیشکشی بکه.³⁰

³⁰ دمتوانیت دوو هیلکه بکه‌یه‌ته ناو هه‌ریه‌ک له قالبه‌کان به پینی نارم‌زووی نمو که‌سه‌ی که خوارینه‌که ده‌خوات.

قالبی باینجان و کوله‌که به مه‌عکه‌رونه

پیداویستییه‌کان/

باینجان	دانه	۲
کوله‌که	دانه	۲
مه‌عکه‌رونه‌ی بچوک	گرام	۲۵۰
سه‌ل‌سه		
زهیتی زهیتون	که‌وچکی گه‌وری	۲
سیری جنراو	دانه	۲ — ۳
پیازی جنراو	دانه	۱
بیبه‌ری سه‌وزی شیرین / له‌ت له‌تی چوار گو‌شه	دانه	۱
بیبه‌ری سوری شیرین / له‌ت له‌تی چوار گو‌شه	دانه	۱
بیبه‌ری زه‌ردی شیرین / له‌ت له‌تی چوار گو‌شه	دانه	۱
ته‌ماته‌ی پاککراو / جنراو	دانه‌ی گه‌وره	۴
دوشاوی ته‌ماته	که‌وچکی گه‌وره	۲
رېحانه‌ی وشک	که‌وچکی بچوک	۲
شه‌کر	که‌وچکی بچوک	۱
خوی	که‌وچکی بچوک	۱ ۱/۲
نال‌ه‌تی ر‌مش	که‌وچکی بچوک	۱/۴
کیزبه‌ره	که‌وچکی بچوک	۱/۴
په‌نیری موزاریلا	کوپ	۲ ۱/۲
په‌نیری شیدر	کوپ	۱

شىۋازى دروستکردنى

۱. باينجان و كولهكه پاك مەكە و بە بارى درىژى قازيان بكة و كەمىك خوتى پىۋە بكة بۇ ماۋى چەند خولەكىك دايىنى.
۲. ۶ كوپ ناۋ بكةرە ناۋ مەنجهلىكەۋە و اكەۋچك خوتى لەگەل ۲ كەۋچك رۇنى زمىتى تىبكه و لەسەر ئاگر دىبىنى تاۋمكو دەكولت، پاشان مەكەرۋنەكەى تىبكه و بۇماۋى ۵ - ۶ لەناۋىدا بىت تاۋمكو نەرم دەبىت، دواتر بىپالئوۋە و دايىنى.
۳. شىۋازى دروستکردنى سەلصە: لە ناۋ مەنجهلىكەدا زمىت گەرم بكة و سىر، پىازەكەى تىبكه تاۋمكو دەپىشىت ئەۋجا ھەر سى جۇرى بىبەرەكەى تىبكه تاۋمكو سور دەبىتەۋە، پاشان ئالەت، گىزبەرە، رىچانە، دۇشاۋ، خوتى و شەكرەكەى تىبكه و بە باشى ھەمويان تىلەل بكة و لەسەر ئاگرىكى ھىۋاش بۇ ماۋى ۱۰ - ۱۵ خولەك دايىنى بۇ ئەۋمى ھەمويان بە باشى سور بىنەۋە.
۴. لە ناۋ قاپىكى گونجاۋدا مەكەرۋنە و سەلصە و ھەردوۋ جۇرى پەنرەرەكە بە ھىۋاشى تىكەل بەيەكتى بكة.
۵. تاۋمىكە بخەرە سەر ئاگر و كەمىك رۇن زمىتى تىبكه، پاشان كولهكه و باينجانەكە سور بكةرەۋە و دايىنى.
۶. فەرنەكە بە پەلەى ۸۰ گەرم بكة. قاپىكى شوشە نامادە بكة ياخود نىستىل كە بۇ ناۋ فەرن بىشىت.
۷. ناپلۇنىكى ئەلەمنىۋم لەناۋ قاپەكەدا دابىنى و سەر ورتى بە رۇنى زىدەت جەۋر بكة. قەراخى ناپلۇنەكە لە روى دەرۋەدە بىمىنىتەۋە.
۸. باينجان و كولهكه سور گراۋەكە لە چوار دەۋرى قاپەكەدا دابىنى تىكەلەى مەكەرۋنەكەش بكةرە ناۋمپراستەۋە، پاشان ھەندىك لە باينجان و كولهكهكە لەسەر مەكەرۋنەكە بەشىۋمىكى رازاۋە بلاۋ بكةرەۋە و دواتر قەراخى ناپلۇنەكە بىدەرۋە بەسەر باينجان مەكەرۋنەكەدا و كەمىك ھىزى لىبكه كە بلكىت بەيەكەۋە.
۹. قالىبەكە بكةرە ناۋ فەرنەكەۋە بۇ ماۋى ۱۵ - ۲۰ خولەك تاۋمكو دەبرىت، پاشان دەرىبەتەنە و ۵ خولەك ۋازى لىبەتەنە تاۋمكو پەنرە و ھەشۋەكە يەكتەر دەگرىت، پاشان ناپلۇنەكەى پىۋە لابەرە و ۵ خولەك قالىب لەناۋ بەلەمىكەدا دايىنى و بە گەرمى پىشكەشى بكة.³¹

³¹ دىتوانىت ئەم خوارىنە پىشەر نامادە بىكەيت و لەناۋ فەرنەردا بىپارزىت تاكاتى پىۋىست مەكەرۋنەى بىچوك لە شىۋمى ھالال بەكار بىتەنە.

کفته ی مریشک

پیداوېستیه کان /

کفته		
۱	کیلو	مریشکی کولاو
۶	پارچه	نانی توست
۱/۲	کوپ	شیر
۱/۲	چه پک	مه عده نوس
۱/۲	چه پک	شویت
۲	چل	پیازی سهوز
۳	دانه	سیر
۲	که وچکی بچوک	خوئ
۱	که وچکی بچوک	به هاراتی تیکه له
۱	که وچکی بچوک	گیز به ره
۱/۲	که وچکی بچوک	که مون
۱/۴	که وچکی بچوک	نالته تی رمش
دایوشین		
۱	دانه ی گه وره	هیلکه
۱/۴	که وچکی بچوک	خوئ
۱/۴	که وچکی بچوک	نالته تی رمش
۲	کوپ	بقسمات

۱. كفته: پښت و نيسقاني مريشكه كولومكه ليپكه روه، پاشان له تي بكه.
۲. شير و ناني توسته كه بكه ره ناو قاپيكي قولوه تاومكو نانه كه نه رم و شل دهبيت له ناويدا.
۳. مريشكه كه بكه ره ناو قاپيكه وه، پاشان نانه خوساومكه له گهل مه عدمنوس، خوي، شويت، پياز، سير، به هارات، كيزبه ره، كه مون و نالته رشه كه ي تي كه لاو بكه.
۴. هه موو نه م تي كه ليه بكه ره ناو مه كينه ي قيمه وه و وهك گوشتي قيمه وري بكه.
۵. له ناو قاپيكا كه ميك بيشيله، پاشان كفته كان له شيوه ي بازنه ي بچوك يا خود به نارمزوي خوت پانييان بكه روه.
۶. بو داوشين: هيلكه كه له ناو قاپيكا بشله قينه، پاشان خوي و نالته كه ي تي بكه.
۷. بقسماته كه له ناو قاپيكي پاندا دايبني.
۸. كفته كان بكه به ناو گيراوه ي هيلكه كه دا تاومكو به باشي دايدم پوشيت، پاشان بيكه به ناو بقسماته كه دا به هه مان شيوه ي هيلكه كه ي لنيكه و ديريان بهينه.
۹. كفته كان بكه ره ناو سارد كه رومكه "سه لاجه" بو ماوه ي كاترميريك تاوه كو خوي ده گريت.
۱۰. روئي زميتي زهرات له ناو تاوميه كدا له سهر ناگر گهرم بكه و كفته كان ي تي بكه تاوه كو سور دمبنه وه.
۱۱. به پي نارمزوي خوت هه نديك سهوزه و زه لاته ي له گهلدا پيشكهش بكه.³²

"دتهوانيت كفته كان به نامادمكراوي له ناو هريزمردا هه لنيگريت بو كاتي پنيويست.

مه حشى كوله كه به تهماته

پيداويستيه گان/

١	كيلو	كوله كهى بچوك
حده شو		
٣	كه وچكى گه وره	زه پتى زهرات
٤ - ٣	كه وچكى گه وره	سنه و بهر
٢٠٠	گرام	گوشتى قيمه
٢	دانه	پيازى جنراو
١/٢	كه وچكى بچوك	خوئ
١	كه وچكى بچوك	به هاراتى تيكه له
١/٢	كه وچكى بچوك	دار چينى
١/٢	كه وچكى بچوك	نالته تى رمش
صه لسه		
٥ - ٤	دانهى گه وره	تهماتهى پاكر او
٢	كه وچكى گه وره	دوشاوى تهماته
١	كه وچكى بچوك	خوئ
١/٤	كه وچكى بچوك	نالته تى رمش
١/٢	كه وچكى بچوك	به هاراتى تيكه له
٢	كه وچكى گه وره	ناردى سفر
تيكه لهى سير		
٣ - ٢	دانه	سيرى جنراو
١	كه وچكى بچوك	نه عنای وشك
١	كه وچكى گه وره	زه پتى زهرات يان روڼ

۱. كۈلەكەكە جوان بشۆرمە، پاشان بە چەقۇ ناۋەكەى ھەلبىكۈلە و دەرىبەينە، پاشان كۈلەكەكان بىكەرە ناۋ ناۋ و خۇي و كەمىك دايىنى، پاشان لە ناۋ سوزگىيەكدا دايىنى تاۋەكو وشك دەبىتەۋە.
۲. شىۋازى دروستکردنى ھەشوو؛ لە ناۋ مەنجهلىكى مامناۋەندا پۇنى زمىتەكە گەرم بىكە، پاشان سەۋبەرەكەى تىبىكە تاۋەكو سور دەبىتەۋە، پاشان لە ناۋ پۇنەكەدا دەرىبەينە.
۳. گۆشتى قىمەكەى تىبىكە تاۋەكو سور دەبىتەۋە، دواتر پىياز، خۇي، بەھارات، دار چىنى و ئالەتەكەى تىبىكە.
۴. كۈلەكەكان كەمىك سور بىكەرەۋە، پاشان دانە دانە ھەشووۋەكەيان تىبىكە.
۵. شىۋازى دروستکردنى سەلصە؛ تەماتەكان پاك بىكەو بىكەرە ناۋ ەھصارەكەۋە بىخەرە نىش تاۋەكو دەبىتە شەربەتى تەماتە.
۶. ناۋى تەماتەكە بىكەرە ناۋ مەنجهلىكەۋە، پاشان دۇشاۋ لەگەل خۇي، ئالەت بەھارات و ئاردەكەى تىبىكە و لە سەر ئاگرىكى ھىۋاش دايىنى تاۋەكو دەكولت.
۷. دانە دانە كۈلەكەكان بىكەرە ناۋ سەلصە كۈلۈكەۋە، پاشان ئاگرەكە كز بىكە بۇ ماۋەى ۲۰ - ۲۵ خولەك يان زياتر تاۋەكو دەكولت و خەست دەبىتەۋە.
۸. گىراۋەى سىر؛ كەۋچكىكى گەۋرە پۇن بىكەرە ناۋ تاۋەمەكەۋە و سىرمەكى تىبىكە تاۋەكو سور دەبىتەۋە، پاشان نەمناكەى تىبىكە و راستەۋخۇ بىكە بەسەر مەھشى كۈلەكەكەدا.
۹. كۈلەكەكە بۇ ماۋەى چەند خولەكىك دايىنى تاۋەكو تامى سىرەكە وەردەگرىت، پاشان بەگەرمى پىشكەشى بىكە.³³

³³ بەكار ھىنانى ئارد، بۇ خەست بوۋنەۋەى شەكە سودى لى دەبىنى.

نەگەر ەھسارەى كارەبايىت نەبوو دىتوانىت ەھسارەى زەلاتە بەكار بەيىنىت.

له فہی زہعتہر

پنداويستيه کان /

هه وير		
٢ ٣/٤	كوپ	ناردی سفر
٢	كه وچكى گه وړه	شهكر
١	كه وچكى بچوك	خوئ
١/٢	كه وچكى بچوك	پيك پاودمر
١	كه وچكى گه وړه	خومره ي فهورى
١/٤	كوپ	زهيتى زهراټ
١/٢	كوپ	ناوى گهرم
١/٢	كوپ	ماست
حه شو		
زهيتى زميتون/زمتتهر به كونجى		

شيوازى دروستكردنى /

١. ٢ ١/٢ كوپ نارد له گه ل شهكر، خوئ، پيك پاودمر و خومره بكه ره ناو عصارمكه وه و تيكه ليان بكه.
٢. زميت و روب و ناومكشى تيكه و دووباره بيخه رموه نيش تاومكو تيكه ل دمبيت و دمبيته هه وير.
٣. هه ويرمكه دمبهينه، نه گهر شل بوو ناردى پيوه بكه، پاشان به دمست بيشيله و له ناو قابييك كه به پون چهور كرابيت دايبني و به نايلون سهرى دابپوشه و له شوينيكي گهرمدا دايبني تاومكو هه لديت.
٤. فرنمكه به پله ي گهرمى ٢٠٠ گهرم بكه ١٢ قالبى فرن ناماده بكه و به پون چهوريان بكه.

۵. ههويرمكه لهسهر پنهيهك پان بكمهروه.
۶. شپوازي دروستكردنى همشو: به زميت ههويرمكه چهور بكمه، پاشان زمعتهمكهى بهسهردا بلاو بكمهروه.
۷. ههويرمكه له شپوهى لهفه لول بكمه و قهراخهكانى بلكينه بهيهكمهوه.
۸. به چهقويهكى تيز لهفهكه بېره و بيكه به ۱۲ پارچهوه.
۹. دان دانه له ناو قالبهكاندا داينې و دايبوشه بونهوهى كهميكى تر ههلبيت.
۱۰. قالبهكان بكمهرد ناو فرنهكمهوه بۇ ماوهى ۱۰ - ۱۲ خولهك تاوهكو دمېرژيت، پاشان به كمهرمى پيشكهشى بكمه.³⁴



³⁴ ناردى زور مېكه به ههويرمكهوه، تا نرم و شل بېت هيننه تامى خوشتر دېبېت.
دواى دهرهينانى لهفمگان به بارچمېك خام دايبوشه بۇ نهوهى به كمهرمى بمينيتهموه.
به پيى نارمىزوى خوت دمتوانيت زمعتهم بكمار بهينيت، همنديك حمز به كم دمكات همنديك به پيچموانهوه حمز به زمعتهمى زياتر دمكات.

مهكهر وڼه به پهنير

پيداويستيه كان /

مهكهر وڼه بچوك له شينوهي هيلال	گرام	۵۰۰
كهره	كهوچكي گهوره	۳-۲
بقسمات	كوپ	۱
تيكه له پهنير		
هيلكه	دانهي گهوره	۱
شير	كوپ	۱
كريم	كوپ	۲
خوئ	كهوچكي بچوك	۱
نالته تي رډش يان سپي	كهوچكي بچوك	۱/۴
بيبهري سوري گيراوه	كهوچكي گهوره	۱
پهنيري موزاريللا	كوپ	۳
پهنيري شيدر	كوپ	۴
پهنيري كاسات	فتوي بچوك	۱
تهبهقي سهرود		
پهنيري موزاريللا	كوپ	۱
بيبهري سوري شيرين	كهوچكي بچوك	۱

شيوazi دروستكردنې /

۱. فرنهكه به پلمی گهرمی ۱۶۰ گرم بكه و گهورترین سینی ناو فرنهكه چهور بكه و نامادی بكه.
۲. لماناواویمكنا بقسماتهكه سور بكمروه ناگادار به نهسوتیت بمردموام به كهوچك تيكی بلد.
۳. كاتيك كه بقسماتهكه سور بويهوه له لیواری سینیهكه دا دایینی.

۴. كولاندىنى مەككەرۈنەكە: ۲ لىتر ئاۋ بىكەرە ئاۋ مەنجه ئىكەۋە لەگەن كەۋچكىكى گەرەخوئى و كەۋچكىك زەيت، پاشان لە سەر ئاگرىكى بەھىز بىكولئىنە، دواتر ئاگرەكە كز بىكە و مەككەرۈنەكەى تىبىكە نرىكەى ۸ - ۱۰ خولەك بىكولئىنە، ئاگاداربە زىاد لە پىۋىست نەكولئىت.
۵. مەككەرۈنەكە بىپالئىۋە و بىكەرە ئاۋقاپئىكى قولەۋە.
۶. تىكەلەى پەنیر: لە ئاۋ قاپئىكدا ھىلكەكە بىشلەقئىنە، شىر، خوئى، كرىم، ئالەت، گىراۋەى بىبەرى سور و ھەر سى پەنیرەكەى تىكەل بىكە و بە كەۋچكىكى دار تىكەلئان بىكە.
۷. تىكەلەى پەنیرەكە بىكە بەسەر مەككەرۈنەكەدا و بە كەۋچكىكى تىكەلئى بىكە.
۸. تەبەقى سەرەۋە: پەنیرى موزارلاكە و بىقساماتە سورگراۋەكە لەگەل بىبەرى سورى شىرىنەكەدا بلاۋ بىكەرەۋە بە سەر مەككەرۈنەكەدا.
۹. سىنىيەكە بۇ ماۋەى ۲۵ - ۴۰ خولەك لەئاۋ فرنەكەدا دابنى تاۋەكو مەككەرۈنەكە بە باشى پىدەگات، پاشان راستەوخۇ پىشكەشى بىكە.³⁵



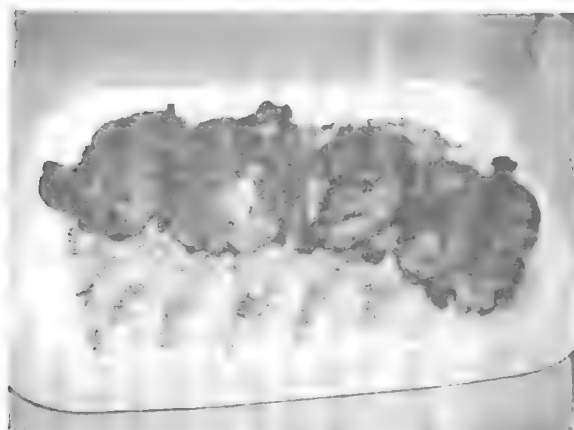
³⁵ مەككەرۈنەكە بەگەرمى پىشكەش بىكە.

بە بىنى نارخزوى خوت دىتوانىت پەنیرى بۇ زىاد بىكەيت.

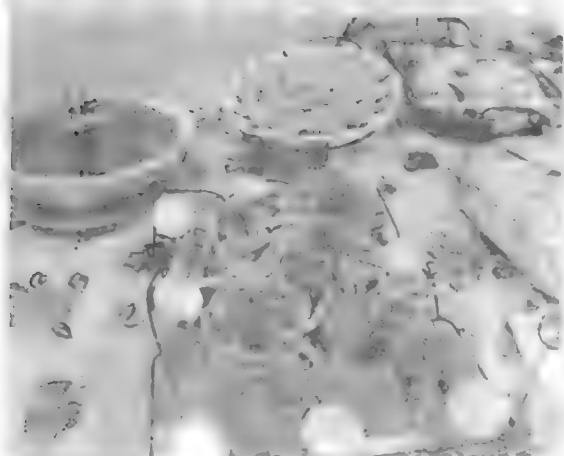
نەگەر تەماتەى وشكراۋت دەست كەوت كەمىكى بە كوتراۋى تىبىكە تامى زۇر خوش دىمكات.

دىتوانىت ھەندىك سەۋزەھاتى بۇ زىاد بىكەى وەك: بەزالىا بە زەرد كراۋى.

گەرمى فرنەكە تاقى بىكەرەۋە نەۋىندە گەرم نەبىت كە بە پەلە مەككەرۈنەكە سور بىكاتەۋە.



خواردنه سه ره کیه کاخ



برنج و مريشكى سوركراوه

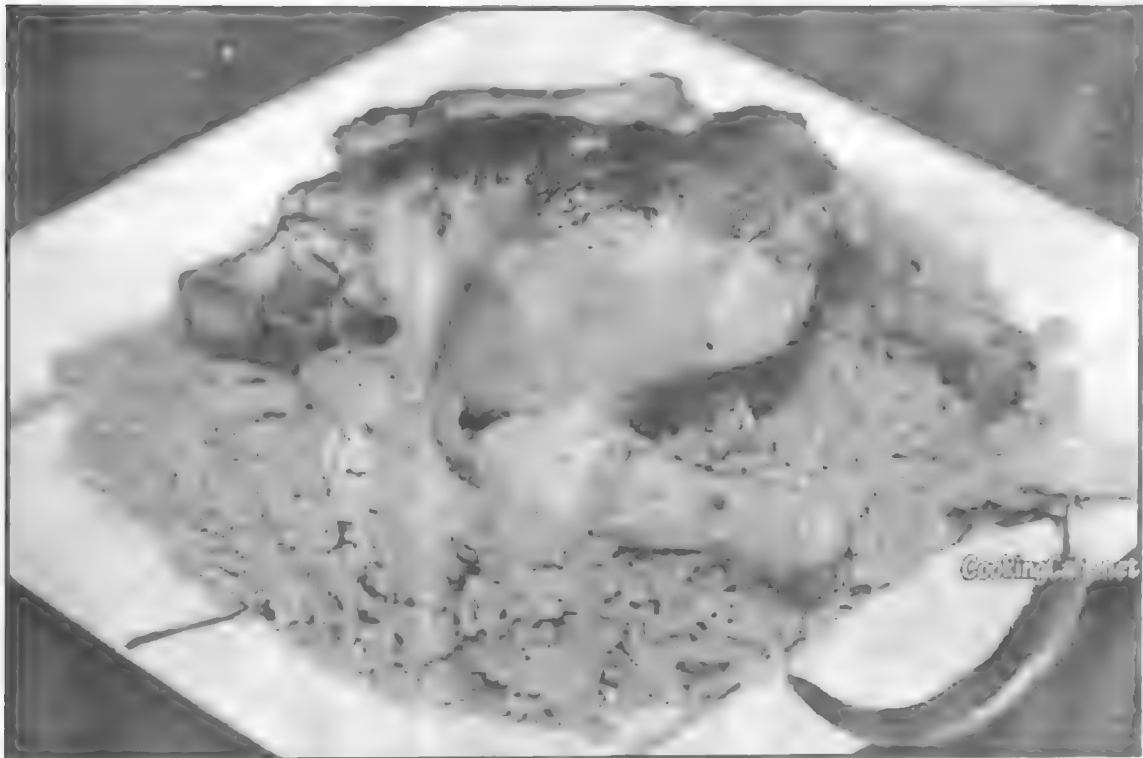
پيداويستيبه كان/

برنجى به سمه تى	كيلو	۴
مريشك	كيلو	۱
زهيت	كوپ	۱/۲
پيازي جنراو	دانه ي گه وره	۴
خوئ	كه وچكى بچوك	۲
نالته تى رمش	كه وچكى بچوك	۱
گيزمري قاژ كراو به باريكى	دانه ي گه وره	۴
كه مون	كه وچكى گه وره	۱
كشميش	كوپ	۱
يو پيشكه ش كردن		
بادام، سنبه و به روگاچوى سوركراود		

شيوازى دروستكردنى/

۱. برنجه كه بشورموه و يو ماوى چهند كاترميريك له ناو ناو و خويدا بيخوسينه.
۲. پيستی مريشكه كه ليكهره وه و بيكه به ۶ يان ۸ پارچه وه، پاشان بيكه به ناو نارد و خويكه دا و دايبنى.
۳. له ناو تاوويه كى پاندا روني زميته كه گهرم بكه له سهر ناگريكى به هيز، پاشان مريشكه گاني له ناودا سور بكه ره وه و دواتر دمريان بهينه.
۴. پيازكه له ناو نهو رونه دا سور بكه ره وه كه مريشكه كه ت پى سور كرده وه، پاشان ۳ كوپ ناوى تيبكه با بكوئيت.
۵. دووباره مريشكه كه بكهرمونه ناو ناو و پيازكه موه خوئ و نالته رمشكه ي تيبكه و ناگرمكه كز بكه يو ماوى ۲۰ - ۲۵ خولك سهرى مهنجه لكه داپوشه تاومكو دمكوئيت.

۶. مريشکه که له ناو شله که دا د مريهينه و دايبنی (ناوی مريشکه که مريزه له هه مان مهنجه لدا دايبنی).
۷. گيزمرکه بکه رمانا ناوی مريشکه که.
۸. هه روده ها برنجه که ش بپاليوه و بيکه ره ناوی.
۹. که مونه که ی تيبکه و له سر ناگريکی به هيز دايبنی تاو کو برنجه که دپته کول.
۱۰. کشميشه که بشوره وه، پاشان برنجه که که ميک قول بکه و کشميشه که ی تيبکه و برنجه که ی بده روده به سه ردا، دواتر مريشکه کان له سر برنجه که بلاو بکه روده.
۱۱. پارچه يک شاش بده به سه ر برنجه که دا و سه رکه ی قه پات بکه و ناگره که ی کز بکه بو ماوه ی ۱ کاتزمير.
۱۲. بو پيشکه ش کردن: برنجه که بکه ره ناوبه له ميکه وه، پاشان مريشکه کان له گه ل چهرسه سور کراوه کانی له سر دايبنی.³⁶



³⁶ ههول بده په گوگري دار برنجه که تينک بدميت، چونکه نموه پارمېتی دهرچونی ههواي ناو برنجه که دمدات. ناوی مريشکه که بکولینه بهر لهووی برنجه که ی تيبکه میت. ناگاداربه گيزمرکه زور باريک لهی بکه له شپووی دمنکه شقارته.

برنج به کارۍ و سهوزه هات

پښاويستيه کان /

برنجۍ به سمه تي	كوپ	۲ ۱/۲
به زاليۍ به ستو	كوپ	۱
كه ره	كهوچكي كهوره	۴
زهيت	كهوچكي كهوره	۴
پيازي جنراو	دانهۍ كهوره	۱
بيبهري سهوزي شيرين / لهت لهتي چوار گوشه	دانه	۱
بيبهري سوري شيرين / لهت لهتي چوار گوشه	دانه	۱
ته ماتهۍ جنراو	دانه	۲
به هاراتي كاري	دانه	۱
دارچيني	چل	۱
هيل	دانه	۶
خوي	كهوچكي بچوك	۲
ناو	كوپ	۲ ۱/۴
بو رازاندينه وه		
سنبه بهري سورگراوه	كوپ	۱/۴
بادامي سورگراوه	كوپ	۱/۴

۱. برنجهکه بشۆرهوه، پاشان له ناو ناودا بیخوسینه که وچیک خوی تیبهکه بۆ ماوهی نیو کاتزمیر یان زیاتردایبئی.
۲. کهمیک ناوی گهرم بکه به سهر بهزالیاکه دا، پاشان له ناو سوزگییه که دا یبئی.
۳. له ناو مهنجه لیکدا که ره و زمیته که گهرم بکه له سهر ناگر، پاشان بیازمه که تیبهکه تاوه کو ده پیشیت.
۴. ههر دوو جوړ بیهره که تیبهکه و سوری بکه ره وه، دواتر ته ماته که شتی تیبهکه.
۵. کاتی نه وه هاتووو کاری له گهل دارچینی، هیل و خویکه شتی تیبهکه ییت و ناگره که کزبکه ییت و بۆ نه وهی بیکهاته کان به باشی تیکهل ببیت. ئیستا تیکه له یه کی سه وزمت له بهر دهمدا یه.
۶. برنجه که بپالئوه، پاشان بیکه ره ناو تیکه لهی ناو مهنجه له که وه و به هیواشی که وچکی تیومر بده تاوه کو تیکهل به سه وزمهاته که ده ییت.
۷. ناوی تیبهکه و به هیواشی تیکی بده.
۸. ناگره که به هیز بکه تاوه کو برنجه که دیته کو، پاشان سه ری مهنجه له که دابپۆشه و ناگره که کز بکه بۆ ماوهی ۱۰ خولهک، که بینیت ناوه که ی هه لچنیوه.
۹. به خیرایی بهزالیاکه تیبهکه بۆ نه وهی هه وای ناو برنجه که در نه چیت.
۱۰. سه ری مهنجه له که دووباره دابپۆشه وه بۆ ماوهی ۲۰ - ۲۵ خولهک تاوه کو به ته واده تی برنجه که دم دمکیشیت.
۱۱. برنجه که بکه ره ناو به له مه که وه و به چه ره سه سور گراوه کان بیرا زینه ره وه.³⁷

³⁷ نه گهر خیزانه که مت حمزی به تامی به هاراتی کاری نه کرد نه و ده توانیت گیز به ره و زمره چه وه به کار بهینیت.

مريشڪي مه حشي

پنداويستيه ڪان /

مريشڪ	ڪيلو	۲
زهرده جهوه	ڪه وچڪي بچوڪ	۱/۲
خوئ	ڪه وچڪي بچوڪ	۱
دار چيني	ڪه وچڪي بچوڪ	۱
هيلي ڪوتراو	ڪه وچڪي بچوڪ	۱/۲
بههاراتي تيڪه لھ	ڪه وچڪي بچوڪ	۱/۲
ڪيز بهره	ڪه وچڪي بچوڪ	۱
حشو		
برنجي دهنڪ ورد	ڪوپ	۲
زهيت	ڪه وچڪي گهوره	۲
حه واصلئ مريشڪ / لهت ڪراو	پارچه	۴ - ۳
پيازي جنراو	دانهي گهوره	۱
بههاراتي تيڪه لھ	ڪه وچڪي گهوره	۱
دار چيني	ڪه وچڪي بچوڪ	۱
خوئ	ڪه وچڪي بچوڪ	۲
نالھ تي رھش	ڪه وچڪي بچوڪ	۱/۴
به زاليا	ڪوپ	۱
سنهوبهري سورڪراوه	ڪوپ	۱/۲

۱. مېشكەكە پاك بىشۇرەۋە، پاشان ئاۋمەۋە ۋە دەرۋەۋى وشك بىكەرەۋە ۋە دايىنى.
۲. زەردەچەۋە لەگەل خۇي، دارچىنى، ھىل، بەھارات ۋە كىزبەرەكە لە ئاۋ قاپىكىدا تىكەل بىكە، پاشان بلاۋى بىكەرەۋە بە ئاۋمەۋە ۋە دەرۋەۋى مېشكەكەدا، پاشان بىكەرە ئاۋ ساردىكەرەۋەكە "سەلاجە" تاۋمىكو بىرنىچەكە دىمىۋىتەۋە ۋە ئامادى دىمىت.
۳. شىۋازى دروستکردىنى ھەشۇ: بىرنىچەكە بىشۇرەۋە ۋە لە ئاۋ خۇي ۋە ئاۋى شەلتىندا بۇ ماۋى ۱۵ خولەك بىخوسىتە.
۴. لە ئاۋ مەنچەلىكىدا رۇنى زەيتەكە گەرم بىكە، پاشان ھەۋاسلى مېشكەكە سور بىكەرەۋە ۋە دواتر پىيازەكەشى تىبىكە تاۋمىكو ئەۋىش سور دىمىتەۋە.
۵. بىرنىچەكە بېلىۋە ۋە بىكەرە ئاۋ ھەۋاسلە سور كراۋەكەۋە، ھەرۋەھا بەھارات ۋە دارچىنى ۋە خۇي ۋە ئالەتەكەشى تىبىكە بە كەۋگىر تىكى بدە تاۋمىكو بىرنىچەكە بە تەۋامىتى تىكەل بە بەھاراتەكە دىمىت.
۶. ۲ كوپ ئاۋ بىكەرە ئاۋ بىرنىچەكەۋە ۋە لەسەر ئاگرىكى بەھىز بىكولتىنە، پاشان سەرى مەنچەلەكە دابپۇشە ۋە ئاگرەكە كز بىكە تاۋمىكو ئاۋمەكە ھەلدەچنىت، مەھىلە بىرنىچەكە بەتەۋاۋى پىبىگات بەزالىيا ۋە سەۋبەرەكەشى تىبىكە ۋە دايىگرە تاۋمىكو سارد بىتەۋە.
۷. فرەنكە بە پەلى گەرمى ۱۸۰ گەرم بىكە ۋە ۲ كىسى فرەن ئامادە بىكە.
۸. ئاۋى بىرنىچەكە پىر بىكە لە ھەشۇ بىرنىچەكە ۋە بە بەگرە مېشكەكە بدورەۋە بۇ ئەۋەۋى بىرنىچەكە نەيەتە دەرەۋە.
۹. ھەر مېشكىكە ۋە لە ئاۋ كىسىكىدا دايىنى، پاشان بىخەرە ئاۋ فرەنكەۋە بۇ ماۋى ۳۰ — ۴۰ خولەك بىپىرژىنە.

۱۰. مېشكەكە بەگەرمى لەگەل زەلاتەدا پىشكەش بىكە.³⁸

³⁸ ئەگەر ھەۋاسلەت بىر دەست ئەمەت دەتوانىت گۆشتى قىمە بىكار بېتىت.

كىسى ئاۋ فرەن لە ھەمىۋە بازارىكاندا دەست دىمىۋىت بە ھەمىۋە ھىياسىكى گەۋرە بىچوك، تۇقىياسى بىچوك بىكار بېتىنە بۇ ئەۋەۋى ھەر مېشكىكە لە ئاۋ كىسىكىدا دايىنىت.

بۇ دورىنەۋەۋى مېشكەكە لە بىر بەگرە دەتوانىت دارى بارىك بىكار بېتىت: بۇ ئەۋەۋە دارى دان پاكىرەۋە. كىشى مامناۋەندى مېشكە ۱ كىلو بىكار بېتىنە.

۴. ماوی پیازەکه لەگەڵ بیبەری سوری تون، بیبەری تون، گیزبەرە و سیرمە بکەرە ناو عەصارەگەو و وردی بکە.
۵. لەناو تاویدەکی پاندا رۆنی زمیتەکه گەرم بکە، پاشان تیکەلە پیاز و بیبەرەکی تیبکە و لەسەر ناگریکی هیواش سوری بکەرەو.
۶. پارچە مریشکەکان بکەرە ناو تیکەلە سور گراوگەو که نهویش بیی دموتریت صەئصە، کهواتە پارچە مریشکەکان تیکەل بە صەئصەکه دمهکین.
۷. نزیکهی ۱/۴ کوپ لە ناوی شلهکه، واتە ناوی مریشکەکه دمهکینه ناو مریشک و صەئصەگەو، هەروەها صەئصە صۆیاکەش لەگەڵ ناوی لیمۆکەشی تیدمهکین.
۸. سەری مەنجەلەکه داپۆشه بۆ ماوی ۱۵ - ۲۰ خولەک تاوێکو مریشکەکه دموکۆت و خەست دمهیتەو.
۹. ئەو برنجەکی که پیشتر نامادەت کردو، بیکەرە ناو بەلەمێک کهمێک ناو دپاستەکهی چال بکە و مریشک و صەئصەکهی تیبکە، پاشان راستەوخۆ پیشکەشی بکە.³⁹



³⁹ کاتێک که تیکەلە پیاز و بیبەرەکه دمهکیتە ناو تاوگە، ناگادارە بونی بیبەرەکه زۆر تیزە و بێدەجیت توشی پزیمینت بگات یاخود فرمیسک بە چاوتا بێتە خزارمو.

سەرت سور نەمێنیت لە زۆری پیازەکه، چونکه کاتێک سور بویموه کهم دمهکات.

مريشك لەسەر شيوازي چيني

پىداويستىيەكان/

ئىكەنەى مريشك		
سنگى مريشك/لەت لەتى چوار گۆشە	پارچە	۳
نیشاستە	كەوچكى گەورە	۴
خوئ	كەوچكى بچوك	۱
كيزبەرە	كەوچكى بچوك	۱
ئالەتى سېى	كەوچكە چا	۱/۲
كەمون	كەوچكى بچوك	۱/۴
گىراوۋى شىلە		
شىلەى مريشك/ ئاوى مريشك	كوپ	۱
سركە	كەوچكى گەورە	۲
شەكر	كەوچكى گەورە	۲
سەلصەى صۇيا	كەوچكى گەورە	۲
ئاوى لىمۇ	كەوچكى گەورە	۲
خوئ	كەوچكى بچوك	۱/۴
ئالەتى سېى	كەوچكە چا	۱/۲
گىراوۋى نیشاستە		
نیشاستە	كەوچكى گەورە	۱
ئاو	كوپ	۱/۴
گىراوۋى سىر		
سىرى جنراو	دانه	۲ - ۲
بىبەرى سورى تون	كەوچكى بچوك	۱
پىيازى سەوز	كەوچكى گەورە	۳

۱. نيشاسته له گهل، خوئ، كيزبه رده، بيبهر و كه مونه كه بكه ره ناو قابېنكي قولته وه
تيكه لپان بكه، پاشان پارچه ي مريشكه گان بكه به ناو تيكه له كه دا تاو كهو به ته واو متي
بهو تيكه لميه داده پو شريت.
۲. شپږوازي دروستكردنې گيراوې شله: ناوې مريشكه كه له گهل سر كه، شه كر، سه لسه ي
صوفيا، ناوې ليمو، خوئ و نالته سپييه كه له ناو قابېنكا تيكه ل بكه و دايبني.
۳. شپږوازي دروستكردنې گيراوې نيشاسته: نيشاسته كه بكه ره ناو قابېنكه وه و دايبني.
۴. له ناو تاو ميه كي قولې پاندا روئي زميته كه گهرم بكه له سهر ناگر نكي به هيز.
۵. دانه دانه مريشكه گان بكه ره ناو روئه فرچاوه كه وه و سوريان بكه ره وه. مريشكه گاني
ديكه ش به هه مان شيوه سور بكه نه وه.
۶. شپږوازي دروستكردنې گيراوې سير: كه وچكېك زهيت له گهل سير و بيبهر كه تپه ل
بكه، پاشان پياز هكه شي تنيكه.
۷. گيراوې شله كه بپنه و بيكه ره ناو گيراوې سير هكه وه و له سهر ناگر دايبني تاو كهو
دمكوليت.
۸. گيراوې نيشاسته كه بپنه و بيكه ره ناو هه ردو و گيراوې ديكه وه و به رده وام به
كه وچك تنيكي بده، پاشان دمبينيت شله كه ورك سه لسه ي لپها تووه. دواتر مريشكه
سور كراو كه ي تنيكه.
۹. مريشكه كه بو ماوې جهند خوله كېك له سهر ناگر دايبني تاو كهو به ته واو متي تامي
سه لسه گيراوې گان و هردمگريت.
۱۰. راسته وخو له گهل برنج و شعرييه پنيشكه شي بكه.⁴⁰

⁴⁰ نابيت بو ماو ميه كي زور مريشكه كه له ناو نيشاسته كه دايبنييت بو نه وې مريشكه كه نه خوشيت، گاتي ك بېكمره ناوې كه
راسته وخو تاوې روئه كه ناما دمبينيت بو سور كړنمه وه.
تا دم توانييت تاو ميه كي پان و هراوان به كار بهينه.

مريشكى كوللو

پيداويستيه كان/

۲	كوپ	برنجى دهنك ورد
بۇ كوللندنى مريشكه كه		
۱	كيلو	مريشك
۱	كهوچكى بچوك	خوئ
۱	دانهى گهوره	پيازى له تكراو
۴ - ۶	دانه	هیل
۱	چل	دارچینی
۱ ۱/۲	كوپ	شير
۲ - ۳	كهوچكى گهوره	رؤنى خوئمالى

شيوازي دروستكردنى/

۱. برنجكه جوان بشورهده، لهناو ناودا بيخوسينه بۇ ماوهى نيو كاتزمير يان زياتر.
۲. شيوازي كوللندنى مريشكه كه: ميشكه كه جوان بشورهده و بيكه ره ناو مهنجه ليكى گهورهده خوئ و پيازى تيبكه و پرى بكه لهناو، پاشان له سر ناگريكى به هيز داينى تاوهكو دهكوليت، پاشان ناگرمكه كز بكه.
۳. هيل و دار جينييه كهى تيبكه و ۴۰ - ۵۰ خولهك له سر ناگر بيت تاوهكو مريشكه كه دهكوليت.
۴. مريشكه كه دربهينه و له ناو سينييه كدا داينى.
۵. فرنه كه به پلهى گمرى ۱۸۰ م گرم بكه و مريشكه كهى له ناودا برژينه.

٦. ناوې مريشكه كه بپالئود و دايبني.
٧. مهنجه تيكې نستي ل ناماده بكه.
٨. برنجه كه بپالئود و بېكه ره ناو مهنجه له كه هوه و ٤ كوپ له ناوې مريشكه كه ي تيبكه، پاشان له سهر ناگر بېكولئنه.
٩. شيره كه بكه ره ناو برنجه كه هوه و به كه وچك تيكې بده تاوه كو برنجه كه تاوه كه ي هه لد دچني ت، پاشان ناگر كه كز بكه.
١٠. برنجه كولاوه كه بكه ره ناو به له ميكه هوه مريشكه برزاوه كه ي له سهر دايبني.
١١. له تاوه يه كدا رونه كه بقرچينه و راسته وخو بېكه به سهر برنجه كه دا.⁴¹

⁴¹ به كار هيناني مهنجه لي نستي ل زور باشه بؤ لئاني برنجه كه، چونكه له سمر خو له ناوي دا دكولئيت. بؤ نه وه ي مريشكه كه جوان تر رهنكي سور بييت له گاتي برزان دندا دفتوانيت گميك به كه چمب ياخود به دوشاوي ته ماته بيسري پيش برزان دني.

مريشکي برژاو

پيداوېستېپه کان /

کولاندنې مريشک		
۲	کيلو	مريشک / واتا ۲ مريشک
۲	دانه ي گه وره	نه لقه پياز
۱	چل	دارچيني
۱۰	دانه	هیل
۱	که وچکي گه وره	خوئ
۱۰	دهنک	بيبه ري رهش ساغ
حه شو		
۵ - ۶	دانه ي گه وره	پيازي جنراو
۲	کوپ	زهيتي زهيتون
۱/۲	کوپ	سنة و بهري سورکراوه
۴ - ۶	که وچکي گه وره	ترش سماق
۸	دانه	ناني ئيراني يان ناني بازار

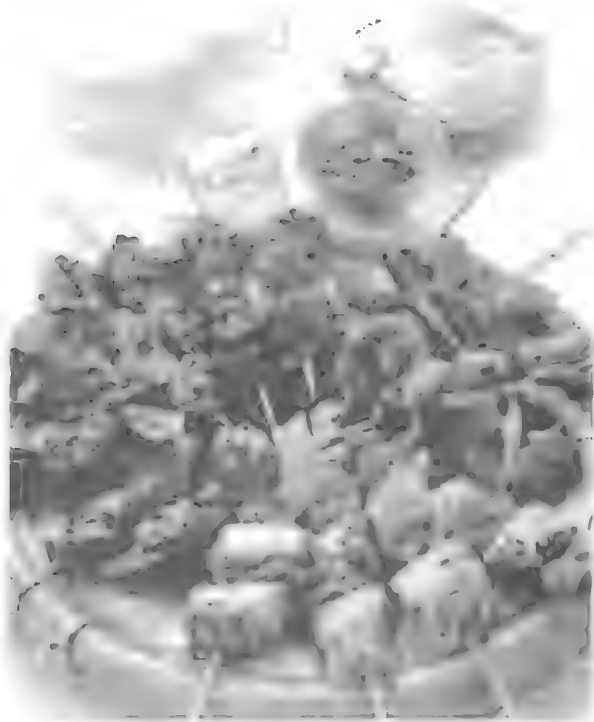
شيوازي دروستکردنې /

۱. شيوازي کولاندنې مريشکه که: مريشکه کان به جواني بشوره وده و نيوده پياز مکه بکهره ناووده و مريشکه کان و له ناو مهنجه لیکدا دايبنې و پري بکه له ناو، پاشان نهو پيازدي که ماوتمه وده له گهل دار چيني، هیل، خوئ و بيبه رمکه ي تيبکه و له سهر ناگريکي به هيز بيکوئينه.

۲. ناگره که کز بکه وده و سهری مهنجه لکه دايپوشه تاو وکو مريشکه که دهکوليت.

۳. مريشکه که دمربهينه و ناوي مريشکه که بپاليوه و دايبنې.

۴. شیوازی دروستکردنی حەشو: رۆنی زمیتەکه لەگەڵ پیازەکه بکەرە ناو تاوویەکهوه و لەسەر ئاگریکی هیواش سوری بکەرەوه تاووکو پیازەکه نەرم دەبێت و دەپیشیت، پاشان ۱ کوپ لە ناوی مریشکەکه لەگەڵ ۲ کەوچکی گەورە لە ترش سماقەکه بکەرە ناو پیازەکهوه و تا ماومێک بیکوێت.
۵. پاش سارد بوونەوهی مریشکەکان ھەر مریشکێک بکە بە ۴ پارچەوه.
۶. فرنەکه بە پلە ۲۰۰ م گەرم بکە، پاشان سینی فرنەکه ئامادە بکە.
۷. مریشکەکه بکەرە ناو سینێەکهوه و بیکەرە ناو فرنەکهوه بۆ ماوێ ۱۵ - ۲۰ خولەک بپەرژێت.
۸. نانێک بھێنە و قەراخەکانی بە ناوی مریشکە تەر بکە، پاشان کەمێک لە حەشوی پیازەکه لەگەڵ کەمێک سەنەوبەر و پارچەبەک لە مریشکەکه بکەرە ناو پراستی نانەکهوه و چوار دەوری نانەکه بدمەرەوه بەسەر مریشک و حەشووەکه دا بپێچەرەوه.
۹. نانەکه بکەرە ناو فرنەکهوه بۆ ماوێ چەند خولەکیک تاووکو نانەکه کەمێک دمبرژێت.
۱۰. بۆ پیشکەش کردن: نانە مەحشی گراومەکه لەگەڵ ھەندیک سەوزە یاخود زەلاتەیی خەیار و ماست دا پیشکەش بکە.⁴²



⁴² بەکار ھێنانی پیاز لە ناو مریشکەکه دا تەمبکی خۆش دەبەخشیت بە مریشکەکه. ھەر بۆیە پێویستە بەکاری بھێنن.

خواردنې باينجان

پيداويستيه كان /

دانه ي گه وره	باينجان	۲
حه شو		
كه وچكي گه وره	زميت	۳
دانه	سيري جنراو	۲ - ۲
دانه	پيازي جنراو	۱
گرام	گوشتي قيمه	۴۰۰
دانه	بيبهري سهوزي جنراو	۱
كه وچكي بچوك	به هاراتي گوشت	۲
كه وچكي بچوك	دار چيني	۱
كه وچكي بچوك	خوي	۱
كه وچكي بچوك	ناله تي رهش	۱/۴
صه لسه		
كه وچكي گه وره	زميت	۲
دانه ي گه وره	سيري جنراو	۶ - ۴
كه وچكي گه وره	دوشاوي ته ماته	۳ - ۲
دانه ي گه وره	ته ماته ي جنراو به ي توكل	۲
كوپ	ناو	۲
كه وچكي بچوك	به هاراتي تي كه له	۱
كه وچكي بچوك	خوي	۱
كه وچكي بچوك	ناله تي رهش	۱/۴
چيني سه ره وه		
دانه ي گه وره	ته ماته ي جنراو	۲
بو سور كړدنه وه		
زميتي زهرات		
بو پيشكهش كړدن		
سنة وبهري سور كړاوه		

شيوازی دروستکردنی /

۱. فرڼه که به پله ی گهر می ۱۸۰ م گهرم بکه و رښه ی ناوهر است له گهل سنی فرڼه که ناماده بکه.
۲. باینجانه که له هه موو لاکانییه وه پاک مه که " سهیری وینه که بکه"، له باری پانی له تی بکه و هه ردانه یه ک بکه به ۵ له ته وه، که می ک خوینی پیوه بکه دایبنی تاو موکو خیکه هه لده مزی ت.
۳. له ناو تاو دیه کی قولدا زمی ته که گهرم بکه.
۴. باینجانه کان سور بکه رده و له ناو سینی فرڼه که دا به یه ک چین دایبنی.
۵. شيوازی دروستکردنی هه شوو: له ناو مه نجه لیکي نسیلدا رونی زمی ته که گهرم بکه، پاشان سیر و پیاز و قیمه که ی تی بکه و سوری بکه رده دواتر به هارات و بیبهری سهوز، به هارات، دارچینی، خوئی ناله ته که ی تی بکه و به که وچک تی بکه لاوی بکه و له سهر ناگره که دایبگره.
۶. شيوازی دروستکردنی سه لسه: رۆن زمی ته که بکه ره ناو تاو دیه ک یاخود مه نجه لیکي بچوک و سیر که سور بکه رده، پاشان دوشاوی ته ماته تی بکه تاو موکو نه ویش سور دمی ته وه دواتر ناو له گهل به هاراتی تی بکه له و خوئی و ناله ته که ی تی بکه و به که وچک تی بکه لیان بکه.
۷. به سهری په نجه گانت چالیک له ناوهر استی هه ری هک له باینجانه گاندا بکه، پاشان به هه شوی گوشته که پریان بکه رده.
۸. هه ندیک له ته ماته جت راو ده که بکه به سهر باینجانه گاندا، هه روه ها هه ندیکش له سه لسه که.
۹. بیکه ره ناو فرڼه که بؤ ماو دی ۲۰ - ۲۵ خوله ک تاو موکو دمبرزی ت، پاشان هه ندیک سنه و بهری به سه ردا بکه و له گهل برنج پی شکه شی بکه.^{۱۲}

^{۱۲} دمتوانیت تونکی باینجانه که لیکمته وه، به لام تونکه که ی پاریزگاری له تیکچونی باینجانه که دکات له گاتی سور گردنه ومپاندا.

ھەلىسەى خىرا

۱	كىلو	گۆشتى بەرخ يان مانگا بە بى بەز
۶-۸	دانە	خىل
۱	چل	دارچىنى
۲	دانەى گەورە	پياز
۱	كەوچكى گەورە	خوئ
۱/۴	كەوچكى بچوك	ئالەتى رەش
۱/۲	كەوچكى بچوك	دارچىنى كوتراو
۱/۴	كوپ	رۇنى تواوہ

شىۋازى دروستکردنى /

۱. گۆشەكە جوان بشۆرەو، پاشان بە بچوكى لەتيان بكة و بىكەرە ناو مەنجەلىكى گەورەو و ھىل و دارر چىنى پيازىكە تىبىكە دواتر پرى بكة لە ناو و لەسەر ئاگرىكى بەھىز دايىنى تاومكو دىكولت.
۲. لە دواى كولاندنى گۆشەكە لە ناو ئاومكەى دەرىبەينە و ئاومكەشى بپالئود " دەبىت ئاومكەى لە ۴ كوپ كەمتر نەبىت " نەگەر كەمتر بوو ئاوى دىكەى بۇ زياد بكة.
۳. گۆشەكە بكەرە ناو مەنجەلىكى ئىستىلەو، پاشان ئاوى گۆشەكەى تىبىكە لەگەل خوئ و دارچىنى و ئالەتەكە.
۴. سەرى مەنجەلەكە دابپۆشە و لەسەر ئاگرىكى ھىۋاش بۇ ماوى ۳۰ - ۴۰ خولەك بىكولت.
۵. بە كەوگىرىكى دار گۆشتى ناو مەنجەلەكە پان بكەرەو تاومكو دەبىتە ھەلىسە.
۶. دووبارە لەسەر ئاگر دايىنى بۇ ماوى ۵ - ۱۰ خولەك تاومكو خەست دەبىتەو.
۷. بىكەرە ناو قابىكى شلەو و رۇن بتوینەرەو و بىكە بەسەر گۆشەكەدا و بە گەرمى پىشكەشى بكة.

برياني روښان

پيداويستيه كان/

زدهيتي زهراټ	كهوچكى گهوره	۴ - ۳
پيازي جنراو	دانه ي گهوره	۲
سيري جنراو	دانه	۲
روښاني بجوكي پاگكراو	كيلو	۳/۴
دوشاوي ته ماته	كهوچكى گهوره	۴
به هاراتي برياني	كهوچكى بجوك	۴
كيز بهره	كهوچكى بجوك	۲
كه مون	كهوچكى بجوك	۱
خوي	كهوچكى بجوك	۲
ناوي ليمو	كهوچكى گهوره	۲
دار چيني	كهوچكى بجوك	۱
هيلي كوتراو	كهوچكى بجوك	۱/۲
هيلي ساغ	دانه	۸ - ۶
دار چيني	چل	۱
به زاليا	كوپ	۱
زعهفه ران	كهوچكى بجوك	۱
شيري گهرم	كوپ	۱/۴
ناو	كوپ	۱ ۱/۴
برنجي دهنك دريژ	كوپ	۲ ۱/۲
روڼ يان زهيت	كهوچكى گهوره	۴

۱. رۇنى زەيتەكە بىكەرە ناۋ مەنجهلىكەۋە پىازمەكەى لە ناۋدا سور بىكەرەۋە، پاشان سىر و رۇبىيانەكەى تىبىكە سورى بىكەرەۋە و لەسەر ئاگرەكە دايىنى.
۲. دۇشاۋى تەماتە، بەھاراتى برىانى، كىزىبەرە، كەمون، خوى، ناۋى لىمۇ، دارچىنى، ھىلى ساغ، ھىلى كوتراۋ، چلىك دار چىنى لەگەن بەزالىياكە ھەموو ئەمانە بىكەرە ناۋ پىاز و رۇبىيانەكەۋە و بە باشى تىكەلاۋيان بىكە لەسەر ئاگرىكى ھىۋاش دايىنى بۇ ماۋەى ۱۵ - ۲۰ خولەك تاۋەكو سور دەبنەۋە بە تايىبەتى رۇبىيانەكە.
۳. شىر و زەمفەرەنەكە بىكەرە ناۋ كوپىكەۋە و دايىنى.
۴. بىرنجەكە بشۇردەۋە لە ناۋ ناۋى گەرمدا بىخوسىنە بۇ ماۋەى ۵ خولەك، پاشان پاشان بىپالئوۋە" ناۋى گەرم زوو بىرنج دەخوسىنىت".
۵. بىرنجەكە بىكە بەسەر رۇبىيانەكەدا، پاشان بە بىنى بىۋىست ناۋى تىبىكە.
۶. بە دەسكى كەۋگىرەكە ۲ - ۴ بۇشاۋى يان چال دروست بىكە، پاشان شىر و زەمفەرەنەكەى تىبىكە.
۷. رۇن ياخود زەيت گەرم بىكە و بىكە بەسەر بىرنجەكەدا.
۸. نايلىۋنىك بدە بەسەر بىرنجەكەدا و دواتر سەرى مەنجهلىكە دابپۇشە و لەسەر ئاگرىكى ھىۋاش دايىنى بۇ ماۋەى ۱ كاتىرمىر تاۋەكو بىرنجەكە پىدەگات.
۹. برىانىيەكە بىكەرە ناۋ بەلەمىكەۋە و بە گەرمى پىشكەشى بىكە.⁴⁴

"شىرى گەرم يارمەتى زوو تر تۈنەۋەى زەمفەرەنەكە دەدات.

بريانی گوشت

پىداويستىيەكان/

برنجى بەسمەتى	كوپ	۵
زەمغەران	كەوچكى بچوك	۱/۲
گولۇ	كوپ	۱/۴
كولاندنى گوشت		
گوشت	كىلو	۱
پياز	دانەى گەورە	۱
هېلى ساغ	دانە	۱۰ - ۶
هېلى كوتراو	دانە	۳ - ۲
دارچىنى	چل	۳
ئالەتى رەش	دانە	۱۰
زەردەچەو	كەوچكى گەورە	۱/۲
تىكەلەى بريانى		
زەيت	كوپ	۱/۲
پىازى ئەلقە	دانەى گەورە	۳
سىرى جنراو	دانە	۴
بىبەرى سەوزى تون	دانە	۲
تەماتەى قاژ كراو	دانەى گەورە	۳
گىزەرى لەتكراو	دانە	۳
	دانە	۳
بەزاليا	كوپ	۱
بەھاراتى بريانى	كەوچكى گەورە	۱
خوئ	كەوچكى بچوك	۱
هېلكەى كولۇ	دانەى گەورە	۴

۱. بىرنىجىگە بشۇرەۋە لەناۋ ئاۋدا بۇ ماۋى نىۋ كاتىرمىر يان زىاتىر بىخوسىنە.
۲. زمىغەرەنەگە لەگەل گولۇۋەگە تىكەل بىكە و بىكەرە ناۋ كوپىكەۋە.
۳. شىۋازى كولاندىنى گۆشتەگە: گۆشتەگە بىكەرە ناۋ مەنچەلىكەۋە پىياز لەگەل ھىل، دارچىنى، زەردەچەۋە و ئالەتەگە تىبىكە و پىرى بىكە لە ناۋ، پاشان بىخەرە سەر ئاگر بۇ ماۋى ۱ كاتىرمىر تاۋەكو دەكولت.
۴. گۆشتەگە لە ناۋ ئاۋەگە دەربەنە و ناۋى گۆشتەگە ھەلېگرە.
۵. تىكەلەى بىرەنى: رۆنى زەپتەگە لە ناۋ مەنچەلىكە گەرم بىكە و سىر و پىياز و بىبەرەگە لە ناۋدا سور بىكەرەۋە.
۶. تەماتە و گىزەردەگەشى تىبىكە و سورى بىكەرەۋە، پاشان پەتاتە و بەزالىا، گۆشتە كولۇۋەگە، ناۋى گۆشتەگە، بەھاراتى بىرەنى خويىكە تىبىكە بۇ ماۋى ۵ خولەك تاۋەكو ناۋى گۆشتەگە ھەلدەچىت.
۷. لە ناۋ مەنچەلىكى گەۋرەدا رۆن بىرچىنە و نىزىكەى ۲ لىتر ناۋى تىبىكە لەگەل ۲ كەۋچى گەۋرە خوي و دوو كەۋچى گەۋرە زەپت، پاشان ئاۋەگە بىكولتە و بىرنىجەگە بىپالىۋە و تىبىكە، كاتىك كە ئاۋەگە ھەلدەچىت.
۸. نىۋەى بىرنىجەگە دەربەنە و پاشان نىۋەى تىكەلەى بىرەنىيەگە تىبىكە و دواتر بىرنىجەگە تىبىكەرەۋە و دووبارە نىۋەگە تىرى بىرەنىيەگە تىبىكە، پاشان بە دەسكى كەۋگىرەگە كەمىك بۇشايى لە ناۋ بىرنىجەگەدا دروست بىكە و زمىغەرەنە و گولۇۋەگە تىبىكە، دواتر ئاگرەگە كز بىكە تاۋەكو بىرنىجەگە دەكولت.
۹. بۇ پىشكەشكەردن: بە ھىۋاشى بىرنىجەگە تىك بىدە بۇ ئەۋەى پىكەتەگان تىكەل بىن، پاشان لە ناۋ بەلەمىكدا پىشكەشى بىكە و بە ھىلەكە كولۇۋەگە بىرازىنەرەۋە.⁴⁵

⁴⁵ بۇ نەۋى بىرنىجەگە بە ھىۋاشى بىكولتە و دەنكەگانى درىز دەچىن، ئاپلۇنىك يان بارچەخامىك بىدە بە سەر بىرنىجەگەدا و پاشان سەرى بىنەرەۋە.

تشرىبى ماسى

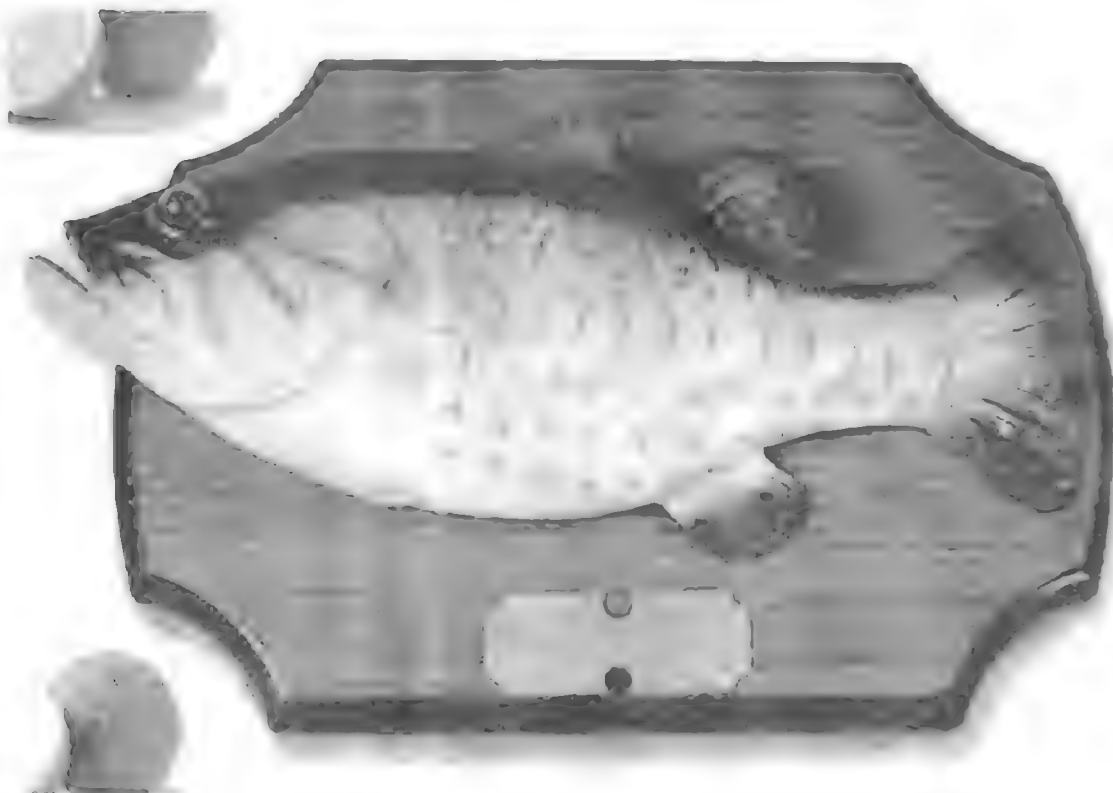
پىداۋىستىيەكان/

۱/۲	پاكەت	نانى رەق
۱	كىلو	ماسى
گىراۋدى شلە		
۱/۲	كوپ	زەپتى زەپرات
۳	دانەى گەورە	پىيازى جنراۋ
۴	دانە	سىرى جنراۋ
۱/۲	كەۋچكى بچوك	بىبەرى تون
۴	چلى بچوك	كىزبەرەى جنراۋ
۱/۲	كەۋچكى بچوك	زەردەچەۋە
۴	دانەى گەورە	تەماتەى پاك گراۋى جنراۋ
۱	كەۋچكى گەورە	دۇشاۋى تەماتە
۳	كوپ	ناۋ
۱/۲	كەۋچكى بچوك	بەھاراتى ماسى
۱	كوپ	تەمەر ھنى
۱/۴	دانە	بىبەرى سەۋزى تون

شىۋازى دروستکردنى/

۱. نانە رەقەكە لە ناۋ قاپىكى تشرىبدا لەتەت بکە دایىنى تاۋمكو شەكە نامدە دەرگىت.
۲. سەرى ماسىيەكە لىبەكەرەۋە، پاشان ماسىيەكە بە ئارد و خوئى بشۆرەۋە و لەتى بکە بە پىنى گەورە و بچوكى ماسىيەكە دواتر لە ناۋ سوزگىيەكدا دایىنى.
۳. گىراۋدى شلە: رۆنى زەپتەكە بکەرە ناۋ مەنجهلىكەۋە و لەسەر ئاگر بىقرچىنە، پاشان پىياز و بىبەرە سىرەكەى تىبەكە و سۈرى بکەرەۋە.

۴. گىزبەرەكەي تىبىكە و بەردەوام بە كەوچك تىكى بدە.
۵. زەردەچەوگەي تىبىكە و بە باشى تىكەلى پىكەتەكانى بكە.
۶. تەماتە و دۇشاوى تەماتە و ئاومەكەي تىبىكە و لەسەر ئاگر دايىنى تاومەكو دىتە كول، پاشان خوى و بەھاراتى ماسى و تەمەر ھىندىيەكەي تىبىكە تىكەلاويان بكە، ئەمە پىي دەگوتىت شلە ياخود تىكەلەي سەلصە.
۷. بە ھىواشى ماسىيەكان بكەرە ناو شلەكەود، پاشان بىبەرە تونەكەي تىبىكە و سەرى مەنچەلەكە داپپۇشە بۇ ماودى ۲۰ خولەك تاومەكو دەگوتىت.
۸. بە كەوچكىكى شلە ھەندىك لە ناوى شلەكە بكەبەسەر نانەكەدا.
۹. پارچەك لە ماسىيەكە بكەرە ناو نانەكەود، پاشان كەمىك شلەي دىكەي بەسەردا بكە و بە گەرمى پىشكەشى بكە.⁴⁶



⁴⁶ دەتوانىت نانى تەمور پاخود نانى تىرى بەكار بەھنىت لە ھەمان كاتىشدا دەتوانىت لەگەل برنجىشدا پىشكەشى بكەيت.

نەگرت كەمىك پىويستى بە ناوى دىكە ھەمىت، دەتوانىت بۆي زىاد بكەيت.

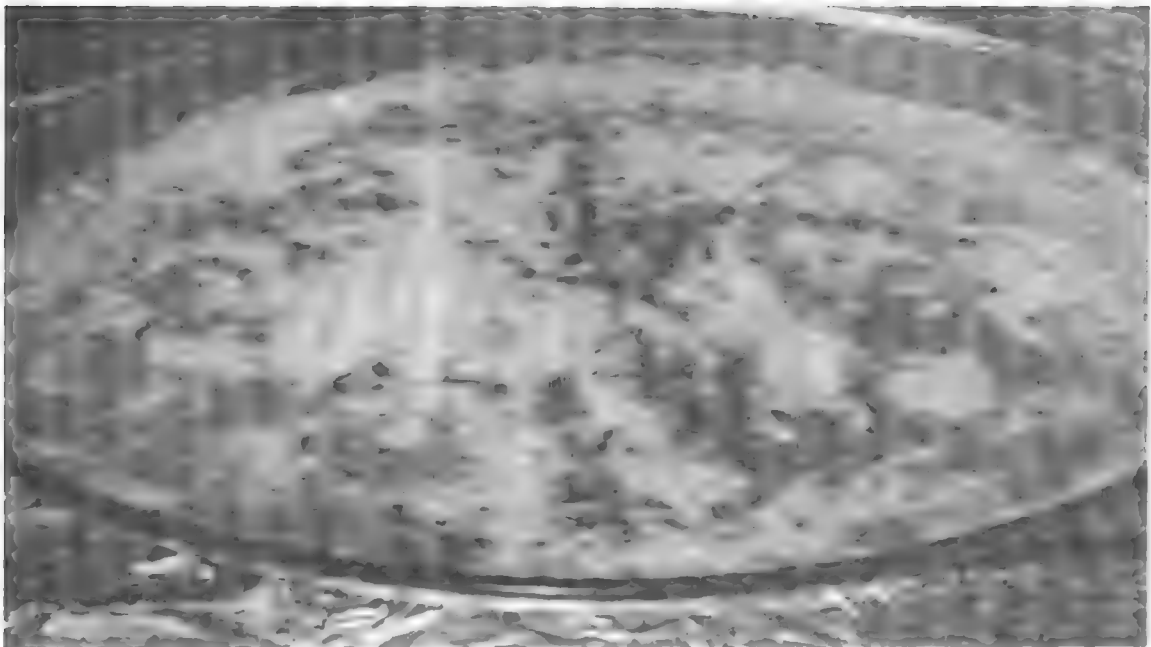
مریشک به پهنیر و سه‌وزه‌هات

سنگ وز نه‌رمه‌ی مریشک	پارچه	٤
حه‌شو		
پهنیری سپی شل	کوپ	١/٢
رپ‌خانه‌ی وشک	که‌وچکی بچوک	١/٢
پونگه‌ی وشک	که‌وچکی بچوک	١/٢
سیری جنراو	که‌وچکی بچوک	١/٢
ئاله‌تی روش	که‌وچکی بچوک	١/٤
داپوشین		
هیلکه	دانه‌ی گه‌وره	١
خوی	که‌وچکی بچوک	١/٤
ئاله‌تی ر‌مش	که‌وچکه‌ی چا	١/٢
به‌قسمات	کوپ	١

شی‌وازی دروستکردنی /

١. هه‌ندیك خوی و ئاله‌تی ر‌مش بکه به سه‌ر مریشکه‌که‌دا.
٢. به چه‌قو هه‌ندیك درز له‌سه‌ر پارچه مریشکه‌که دروست بکه بو نه‌وه‌ی خوی و ئاله‌ته‌که به باشی هه‌لبمژیت.
٣. شی‌وازی دروستکردنی حه‌شو: پهنیر له‌گه‌ل رپ‌خانه، پونگه، سیر و ئاله‌ته ر‌مشکه بکه‌ره ناو قاپیکه‌وه و به که‌وچک پهنیرمه پان بکه‌رموه و تیکه‌ل به نه‌وانی تری بکه.
٤. هه‌ندیك له حه‌شوه‌که بکه‌رناو نه‌و درزانه‌ی که له سه‌ر مریشکه‌که دروست کردووه، به له‌بی دمستت هی‌زی لی‌بکه و درزماکان بلیکنه‌ره‌وه به یه‌که‌وه.

۵. بو داپوشینی: هیلکه که بکهره ناو قابیکه وه و بیشله قینه، پاشان خوی و ناله ته ره شه که ی تیبه و به که وچک تیکی بده تاوه کو تیکه ل دهبین.
۶. به قسماته که ش له ناو قابیکی دیکه دا ناماده بکه.
۷. دانه دانه پارچه مریشکه که بکه به ناو گیراوه ی هیلکه که دا و پاشان بیگوازه ره وه بو ناو به قسماته که.
۸. شیوازه سوور کردنه وه: له ناو تاومیه که دا زمیت گهرم بکه و پارچه مریشکه کان سوور بکه ره وه.
۹. سوور کراوه کان له ناو به له می که دا دابنی و به گهرمی پیشکه شی بکه.



مړيشك به جه لاش

پښداويستيبه كان /

سنگ و نه رمه د مړيشك	پارچه	۴
خوئ	كه وچكى بچوك	۱/۲
نالته دى رښ	كه وچكى بچوك	۱/۴
جه لاش	پاكه ت	۱/۲
كه ردى تواوه	كوپ	۱/۲
زهيت	كوپ	۱/۴
حه شو		
بيبه رى سه وزى شيرين نه لقه كراو	دانه	۱/۲
پيازي جنراو	دانه د بچوك	۱
سيري جنراو	دانه	۲
رېحانه د وشك	كه وچكى بچوك	۲
ناوى ليمو	كه وچكى گه وره	۱
پيازي كوتراو	كه وچكى بچوك	۱
خوئ	كه وچكى بچوك	۱
به هار اتى كارى	كه وچكى بچوك	۱
بيبه رى رښ	كه وچكى بچوك	۱/۴
مايه نوؤز	كوپ	۱/۲

۱. پارچه مريشکه که له شيوه لاکيشه باريک لهت لهت بکه، پاشان که ميک خوي و ناله تي پيوه بکه.
۲. شيوازی دروستکردنی هه شو: له ناو قابيکی شوشه دا بي بهری سهوز و پياز له گهل سير، بونگه، ناوی ليمو، پيازی کوتراو، خوي، به هاراتی کاری و ناله ته رمشه که ی تیکه ل بکه. پاشان مایه نوژم که شی تيبکه و دوو باره تیکه لیان بکه.
۳. فرېنه که به پله ی گهر می ۱۷۰ پله ی سه دی گهر م بکه و رېفه ی شهبه کی فرېنه که ناماده بکه.
۴. هه ویری جه لاشه که له سهر میزه که دابنی و پارچه یه ک نایلونی بده به سهر دا بو نه وه ی وشک نه بیته وه.
۵. که ره و زمیته که بکه ره ناو کوپیکه وه و فلچیه کی پان ناماده بکه.
۶. هه ویری جه لاشه که بکه به سی به شی لاکيشه وه.
۷. لاکيشه یه ک له جه لاشه که بهینه و به زمیته که چهوری بکه و پاشان دانه یه کی دیکه ی له سهر دابنی و به هه مان شيوه چهوری بکه، دواتر پارچه یه ک له مريشکه که له لیواری جه لاشه که دا دابنی و پاشان که ميک له هه شو که ی تيبکه و دواتر به دهوری مريشکه که دا لوولی بکه.
۸. جه لاشه مه حشیه که بکه ره ناو سینییه که وه و که ميک له گیراوه ی رونه که بکه به سهر جه لاشه کاند.
۹. سینییه که بکه ره ناو فرېنه که وه و بو ماوه ی ۱۵ — ۲۰ خوله ک تاومکو دهر ژیت، پاشان له به له میکدا دایبنی و که ميک گهلای کا هو له سهری دابنی و له گهل هه ندیک سهوزی دیکه دا پيشکه شی بکه.^{۱۷}

^{۱۷} بهر له وه ی سینییه که له ناو فرېنه که دا دهر به نیت دلنیا به له برژاندنی مريشکی ناو جه لاشه که، نه گمر نمبر ژابوو نهو.

بهر دوام به له برژاندنی

تکھی مریشک

پیداویستییه کان/

۱	کیلو	مریشکی گه وره
۲	که وچکی گه وره	سرکه
داپوشین		
۳ - ۴	دانه	سیری جنراو
۱/۲	که وچکی بچوک	زمنه فرانی جنراو
۲	که وچکی بچوک	بیبه ری شیرین
۱	که وچکی بچوک	که مونی کوتراو
۱	که وچکی گه وره	کیز به ردی کوتراو
۱/۲	که وچکی بچوک	هیلی کوتراو
۳	که وچکی گه وره	دوشاوی ته ماته
۴	که وچکی گه وره	زهیتی زهیتون
۲	که وچکی بچوک	خوی

شیوازی دروستکردنی/

۱. مریشکه که بشوره و پاشان وشی بکمره و بیکه به سی به شه و، به لام ناگادار به له یه کتر جیا نه بنه و. پیسته که ی لیبکه ره و به جه قو هندیك درزی له سهر دروست بکه و بیپره بو نه و ی به باشی سرکه که هه لبمژیت، پاشان بیکه ره ناو قاپیکی شوو شه و دایبنی.
۲. سرکه که بکه به سهریدا و به دمست نه مدیو و نه و دیوی پیبکه تاوه کو سرکه که هه لبمژیت.

۳. داپۇشىنى مېشكەكە: سىر لەگەل زەغفەران، بېبەرى توون، كەمون، كىزبەرە، حىل، دۇشاو، زەيت و خويىكە بىكەرە ناو قاپىكى شوشە قوولەوۋە ھەموويان تىكەل بىكە. پاشان ئەم تىكەلەيە بىكە بە سەر مېشكەكەدا.
۴. بە نايۇن سەرى قاپەكە داپۇشە و بىكەرە ناو ساردىكەرەوۋە (سەلاجە)كەوۋە بۇ ماوۋى چەند كاتزىمىرېك ياخود شەوېك بە تەواومتى، جار جارىك مېشكەكە بە دىوۋەكەى تىرىدا بۇ ئەوۋى بە تىكەلەكە داپۇشەيت.
۵. بەر لە سوور كىرەنەوۋى بە چەند خولەكېك مېشكەكە لە ناو سەلاجەكەدا دىرېنە و داپىنى.
۶. فېرەكە بە پلەى گەرمى ۲۰۰ پلەى سەدى گەرم بىكە و رەفەى ناودراست نامادە بىكە.
۷. پارچە مېشكەكان لە ناو سىنپەكەدا داپىنى و پاشان بۇ ماوۋى نىو كاتزىمىر بىكەرەناو فېرەكەوۋە و پاشان بە گەرمى پىشكەشى بىكە.⁴⁸



⁴⁸ لە كاتى تىكەلەردى مېشكەكە و سىرەكە دەستكېش بىكار بېنە بۇ ئەوۋى دەستت سوور نەمىت

رۇبىيانى ترش و شيرين

رۇبىيانى پاكرائو	دانەى گەورە	۱۵ - ۱۲
بىبەرى سېى	كەوچكى بچوك	۱/۴
خوئ	كەوچكى بچوك	۱/۴
زەمىت	كەوچكى گەورە	۲ - ۲
سىرى جنراو	دانەى گەورە	۲
بىبەرى سورى شيرين/جنراو	دانەى گەورە	۱/۲
بىبەرى سەوزى شيرين/جنراو	دانەى گەورە	۱/۲
ئەلقە پياز	دانەى گەورە	۱
تەماتەى جنراو	دانەى گەورە	۲
ئەنەناس/جنراو	قاز	۶ - ۴
ئاو	كوپ	۲
نىشاستە	كەوچكى گەورە	۲
تەماتەى دۇشاو	كوپ	۱/۲
شەكر	كوپ	۱/۲
سرگە	كوپ	۱/۲
ئالەتى رەش	كەوچكى چا	۱/۲
سەلصەى سويا	كەوچكى گەورە	۳ - ۲

شىۋازى دروستگردنى/

۱. رۇبىيانەكان بشۆرەو و پاشان وشكىان بکەرەو، خوئ و ئالەتيان بە سەردا بکە.
۲. دوو کەوچكى گەورە زەمىت بکەرە ئاو تاومىەك و لە سەر ئاگرىكى بەهیز گەرمى بکە.
۳. رۇبىيانەكانى لە ئاودا سوور بکەرەو تاوگو رەنگيان دەبنە پرتەقالى و دواتر سىرەگەى بە سەردا بکە تاوگو سىرەگەش دەپىشىت.

۴. رۆبیاڤانه‌کان دهرییه‌نه و له‌ناو قاپی‌کدا دایان بڼی.
۵. که‌وچیکی گه‌وره زه‌یت بکه‌ره ناو تاوه‌که‌وه و دووباره له‌سه‌ر ناگر پیاز و هه‌موو جوړی بیبه‌ره‌کان سوور بکه‌ره‌وه و پاشان ته‌ماته‌که‌ی تی‌بکه و به‌رده‌وام به‌که‌وچک تی‌کی بده و پاشان نه‌ناناسه‌که‌شی تی‌بکه و دووباره به‌رده‌وام به‌له‌ تی‌کدانی، نه‌م تی‌که‌لیه دهرییه‌نه و له‌ناو قاپی‌کی دیکه‌دا دایبڼی.
۶. تاوه‌که مه‌شو، ناو له‌گه‌ل نیشاسته، دوشاوی ته‌ماته، شه‌گر، سرکه و بیبه‌ره سپییه‌که‌ی تی‌بکه و به‌رده‌وام به‌که‌وچک تی‌کی بده تاوه‌کو شه‌گر و نیشاسته‌که ده‌توینه‌وه. پاشان سه‌له‌سی سۆیاکه‌ی تی‌بکه و له‌سه‌ر ناگری‌کی هیواش دایبڼی تاوه‌کو شله‌که خه‌ست ده‌بیته‌وه.
۷. رۆبیاڤانه‌که بکه‌ره ناو شله‌که‌وه و تی‌که‌له‌ی سوور‌گراوه‌که‌شی تی‌بکه وازی لی‌بی‌نه تا له‌سه‌ر خو بکوئیت و پیکه‌ته‌کان تی‌که‌ل بڼ.
۸. رۆبیاڤانه‌که له‌به‌له‌می‌کدا له‌گه‌ل برنجا به‌گه‌رمی پی‌شکه‌شی بکه.⁴⁹



⁴⁹ هه‌ندی‌ک کس حمز به‌وه دمکالت که رۆبیاڤانه‌که زیاتر له‌ناو شله‌که‌دا بکوئیت. نه‌ومش ده‌گه‌ر پته‌وه سه‌ر نارم‌زووی نه‌و کسه

ماسى برژاۋ

پىداۋىستىيەكان/

۱	دانە	ماسى بالول/گەورە
۲	دانەى گەورە	ئەلقە پىياز
۵ - ۳	دانە	سىرى جنراۋ
۱	دانەى گەورە	لىمۆى قاژگراۋ
۱	كوپ	گىزبەرە
۱/۲	كەۋچكى بچوك	ئالەتى رەش
۱	كەۋچكى گەورە	خوئ
۴ - ۳	كەۋچكى گەورە	زەمىتى زەمىتون
۶ - ۴	دانەى بچوك	پەتاتەى پاگكراۋ
۲	كەۋچكى بچوك	بىبەرى سورى ھاردراۋ
۲	دانە	بىبەرى تون يان شىرىن
بۇ پازاندەۋە		
۴ - ۳	دانەى گەورە	خەپارى جنراۋ

شىۋازى دروستکردنى/

۱. فېرنەكە بە پلەى گەرمى ۱۹۰ گەرم بکە. سىنىيەك يا خود قالىيىكى گەورەى فېرنەكە نامادە بکە.
۲. ماسىيەكە پاك بکە و بىشۆرەۋە و پاشان وشكى بکەرەۋە.
۳. كەمىك ئالەتى سېى و خوئى بە سەردا بکە.
۴. لەناۋ سكى ماسىيەكەدا ھەندىك پىياز و سىر و لىمۆ و گىزبەرە و پەتاتە و بىبەرى توون دابنى.

۵. نايلونيكي ناو فرن بهينه و كه ميک ليموۍ قازکراوی له سهر دابني و ماسييه کهي بخه ره سهر پاشان نايلونه که بدهره وه به سهر ماسييه که دا. پاشان بيکه ره ناو سيني فرنه که وه و كه ميک ناوی تيکه و له گهل كه ميک ليمو و خويډا.
۶. سينييه که بکه ره ناو فرنه که و بو ماوه ۴۵-۵۰ خوله ک بيپرژينه و پاشان دهري بهينه و به نايلون شهري دابپوشه تاوگو کاتي پيشکه ش کردن.
۷. بو رازاندنه وه: ماسييه که له ناو به له ميکدا دابني و به خه يار بيپرازينه ره وه.^{۵۰}



^{۵۰} به کارهينانی ناو له ناو سيني فرنه که دا يارمه تي نه هيشتنی بوساردی ماسييه که دمدات و ناهيليت ليمو که وشک بيتموه نه کتي برژاندندا.

شيش كەبابى مريشك

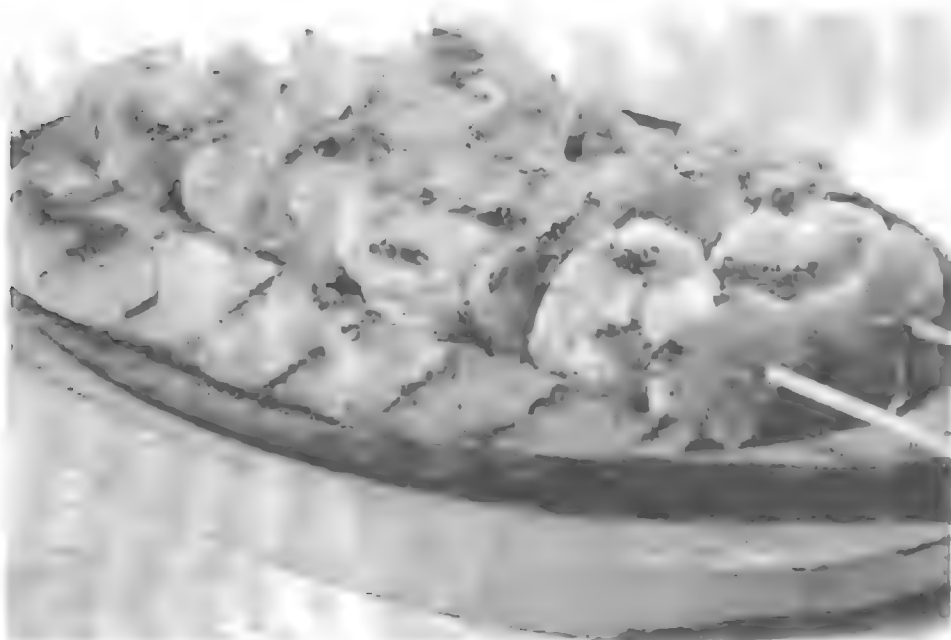
پىداۋىستىيەكان/

نەرمە گۆشتى مريشك بى پىست و ئىسقان	پارچە	۴
كيزبەرەى سەوز	چەپك	۱/۴
پونگەى سەوز	گەلا	۱۰ - ۱۲
سیر	دانه	۴ - ۲
خوئ	كەوچكى بچوك	۱ ۱/۲
ئالەتى رەش	كەوچكى بچوك	۱/۴
زەردە چەوہ	كەوچكى بچوك	۱
كيزبەرەى وشك	كەوچكى بچوك	۱/۲
بىبەرى سەوزى تون يان شیرين	دانه	۲ - ۱
زەيت	كەوچكى گەورە	۲
ماستى خەست	كوپ	۱
سەوزى برژاندن		
پياز	دانهى گەورە	۱
بىبەرى سەوزى شیرين	دانهى گەورە	۱
بىبەرى سوزى شیرين	دانهى گەورە	۱
بىبەرى زەردى شیرين	دانهى گەورە	۱

شيوازى دروستکردنى/

۱. مريشكەكە لەت بکە بە شیوەى جوارگۆشەى بچکۆلەوہ.
۲. بۇ داپۆشین: کيزبەرە، پونگە، سیر، خوئ، ئالەتى رەش، زەردەچەوہ، بىبەرى سەوز و زمیتەكە بکەرناو عەسارمەکەوہ و ئیشى پىیکە تاوہکو ھەمو پىکھاتەکان تىکەل دەبن.

۳. ئەم تىكەلەمىيە لە ناو قابىكى شوشەدا دابنى و ماستە خەستەگەى بە سەردا بکە و تىكەلەيان بکە.
۴. پارچەى مەرىشکەگە بکەرە ناو تىكەلەگەوۋە تا لە ناو تىكەلەگە دادەپۇشەيت.
۵. قاپەگە بە نايۇنىك بۇ ماۋى كاتزىمىرىك لە ناو سەلاجەدا دايىپۇشە و دايىنى، باشتر وايە لە چەند كاتزىمىرىك زياتر بىت بۇ ئەۋەى تامەگەى خۇشتر بىيت.
۶. فەرنەگە بخەرە نىش. شىشى بىرژاندەگە نامادە بکە.
۷. پىازەگە لە شىۋەى چوارگۇشە لەت بکە و بىبەرى سور و سەۋز و زەردەگەش بە ھەمان شىۋە لەت بکە.
۸. شىشىك بەينە و پارچەيەك لە گۇشتەگەى پىۋە بکە و پاشان پارچەيەك لە پىاز و لە بىبەر و ھەر بەم شىۋەيەش بەردەۋام بە تاۋمكو ھەموو شىشەگان لىدەدەيت.
۹. شىشەگان لە ناو سىنى فەرنەگەدا دابنى و بۇ ماۋى ۱۵ - ۲۰ خولەك تاۋمكو دىبرزىت پاشان بە گەرمى پىشكەشى بکە.⁵¹



⁵¹ ئەگەر ھاتوو غەسارەت نەبو دىتوانىت شتەگان بە وردى بىجىت.

راوى ماسى

۲	كوپ	برنجى دەنك درىژ
۱	كەۋچكى بچوك	زەمفەرەن
۱/۴	كوپ	ئاۋى گەرم
۱	كىلو	نەرمەى گۆشتى ماسى
۲ - ۴	كەۋچكى بچوك	ئاۋى لىمۇ
۲	دانەى گەورە	نەلقە پىياز
۲	كەۋچكى بچوك	خوئ
۱	كەۋچكى بچوك	زەردە چەۋە
۱	كەۋچكى گەورە	گەمون
۱/۲	كەۋچكى بچوك	ئالەتى س

شىۋازى دروستکردنى /

۱. برنجەگە بە جوانى بشۆرەۋە، لە ئاۋ و خوئىيەكى شىلەتېندا بۇ ماۋەى ۲۰ خولەك بېخوسىنە.
۲. زەمفەرەنەگە بکەرە ئاۋ كوپىكى بچوگەۋە و پاشان ئاۋە گەرمەگەى بە سەردا بکە تاۋەكو دەخوسىت.
۳. ماسىيەگە بشۆرەۋە و ئاۋى لىمۇگەى بە سەردا بکە و بۇ ماۋەى ۱۰ خولەك دايېنى.
۴. زەيتى زەرەتەگە بکەرە ئاۋ تاۋەيەك و لە سەر ئاگر دايېنى.
۵. گەمىك ئارد بکەرە ئاۋ قاپىگەۋە.

۶. پارچه يهك له ماسيه كه بكه به ناو ناردكه دا و تاوهكو به جواني له ناردكه دده پوشریت، راسته وخو بیکه ره ناو رونه خرچاوهكه وه، بؤ ماوه ی ۲ - ۳ خولهك سووری بکهره وه. نهوانی تریش هر بهو شیوه یه سوور بکهره وه.

۷. له ناو قاپیکدا زعفرانه خوساوهكه له گهل خوئ، زمرده چه وه، که مون و ناله ته رده که تیکهل بکه پاشان ۴ کوپ ناوی تیبه و له سهر ناگر دایبني تاوهكو دهکولیت. به گرمی دایبني، له بهرنه وهی نه م شله یه بؤ لینانی برنجه كه به کار دهیتریت.

۸. له ناو مهنجه لیکدا ۲ - ۳ که وچکی گوره رونی زهیت گرم بکه، پیازدهکی تیبه و سووری بکهره وه. پیازدهکگه له ناو مهنجه لکه دا بلاو بکهره وه و پاشان پارچه ماسیه کانی له سهر دایبني.

۹. برنجه كه بپالټوه و بیکه به سهر ماسیه كه دا پاشان به هیواشی شله کی به سهر دا بکه.

۱۰. له سهر ناگریکی هیواش دایبني بؤ ماوه ی ۲۰ - ۲۵ خولهك تاكو دهکولیت.

۱۱. پاشان له به لهمیکدا به گرمی پیشکه شی بکه.



سينييه‌ك كفته به سه‌وزه‌هات

پیداويستییه‌كان

په‌تاته	دانه‌ی گه‌وره	۲
كوله‌كه	دانه‌ی گه‌وره	۲
كفته		
گوشتی قیمة	گرام	۵۰۰
مه‌عدمنوس جنراو	كوپ	۱
شویتي جنراو	كه‌وچكى گه‌وره	۳
پيازی جنراو	دانه‌ی گه‌وربه	۱
به‌قسمات	كوپ	۱/۲
به‌هاراتی تیکه‌له	كه‌وچكى گه‌وره	۱
ئاله‌تی رمش	كه‌وچكى بچوك	۱/۴
خوی	كه‌وچكى بچوك	۲
دارچینی هار‌دراو	كه‌وچكى بچوك	۱
كه‌مونی هار‌دراو	كه‌وچكى بچوك	۱
كیزبه‌ره‌ی هار‌دراو	كه‌وچكى بچوك	۱/۲
ئاردی سفر	كوپ	۱/۴
سه‌ئه‌سه		
زمیت	كه‌وچكى گه‌وره	۲
سیری جنراو	دانه	۲
پيازی جنراو	دانه‌ی گه‌وره	۱
ته‌ماته‌ی جنراو	دانه‌ی گه‌وره	۴ - ۳
دو‌شاوی ته‌ماته	كوپ	۱/۴
خوی	كه‌وچكى بچوك	۱
ئاله‌تی رمش	كه‌وچكى بچوك	۱/۴
ناو	كوپ	۲
بو‌ سور كردنه‌وه		
زمیتی زمه‌رات		
بو‌ پيشكه‌ش كردن		
سهنه‌به‌ری سور گراوه		

شيوازی دروستکردنی/

۱. فرنه‌که به پله‌ی گهرمی ۱۷۰ پله‌ی سه‌دی گهرم بکه و پره‌فی ناوم‌پراستی فرنه‌که ناماده بکه.
۲. په‌تاته‌که پاك بکه و بیکه به ۴ له‌ته‌وه که دریزیه‌که‌ی ۸ سم و پانییه‌که‌ی ۲ سم بیت، کولو‌کوکوش به هه‌مان شیوش لی‌بکه.
۳. زمیتی زه‌پاته‌که له تاومیه‌کی قوولدا گهرم بکه و به‌تاته و کوله‌که‌کانی سوور بکه‌روه و پاشان له ناو سینی فرنه‌که‌دا دایبئی.
۴. شیوازی دروستکردنی گفته: له قاپیکی قوولدا قیسه. مه‌عه‌دنوس، شویت، بیاز، به‌قسمات، به‌هارات، ناله‌تی رهش، خوئی، دارچینی، گیزبه‌ره و که‌مونه‌که تی‌که‌ل بکه و به‌دمست بی‌شیله تاومگو دم‌بیته هه‌ویری گفته.
۵. گفته‌که له شیوه‌ی په‌نجه‌ی دریز که دریزیه‌که‌ی ۸ سم و پانییه‌که‌ی ۲ سم بیت دروست بکه.
۶. ناردکه له ناو قاپیکی پاندا دابئی و پاشان په‌نجه گفته‌کان به نارد دابپوشه.
۷. له ناو تاومیه‌کی قوولدا نزیکه‌ی ۴ که‌وچکی که‌وره زمیت گهرم بکه و پاشان گفته‌کانی تی‌بکه تاومگو سوور دم‌بیته‌وه پاشان بی‌گوازم‌روه بو ناو سینی په‌تاته و کوله‌که‌که.
۸. شیوازی دروستکردنی سه‌له‌سه: له هه‌مان تاوه‌که‌دا سیر و بیاز سوور بکه‌روه و پاشان ته‌ماته و دوشاو، خوئی و ناله‌ته‌که‌ی تی‌بکه و له سه‌ر ناگر دایبئی تاومگو ده‌کولیت.
۹. سه‌له‌سه‌که به سه‌ر گفته و سه‌وزده‌ته‌که‌دا بلاو بکه‌روه و پاشان به نایلونی فرن سه‌ری سینییه‌که دابپوشه.
۱۰. سینییه‌که بکه‌ره ناو فرنه‌که‌وه بو ماوه‌ی ۲۰ - ۲۰ خوله‌ک بی‌یرزینه و پاشان نایلونه‌که لا ببه و بو ماوه‌ی ۱۰ خوله‌کی تر دووباره بی‌یرزینه‌روه.
۱۱. بو پیشکه‌شکردن سه‌وه‌به‌رمکه له ته‌نیشته گفته‌که برازینه‌روه و له‌گه‌ل برنجدا به گهرمی پیشکه‌شی بکه.⁵²

⁵² ده‌توانیت گیزمریش بو نهم خوارنه زیاد بکه‌میت.

پانی مه حشی

پیداویستییه کان/

به رخ	پان	۱
به هاراتی گوشت	که و چکی گه وره	۲
خوئ	که و چکی گه وره	۱
نالته تی پمش	که و چکی بچوک	۱
دارچینی	که و چکی گه وره	۱
حیلای کوتراو	که و چکی بچوک	۱ ۱/۲
زمعفران	که و چکی بچوک	۱/۲
په مهرند	که و چکی بچوک	۱/۴
حه شو		
برنجی دهنک ورد	کوپ	۵
زهیت	کوپ	۱/۲
گوشتی قیمه	گرام	۵۰۰
پیازی جنراو	دانه ی گه وره	۱
ناو	کوپ	۵
به هاراتی گوشت	که و چکی بچوک	۱
دارچینی	که و چکی بچوک	۱
حیلای کوتراو	که و چکی بچوک	۱/۲
خوئ	که و چکی بچوک	۲
سنه و بهر سورکراوه	کوپ	۱/۲
بادامی پاککراوی سورکراوه	کوپ	۱/۲
هیلکه ی کولاو	دانه	۲ - ۴
بو پیشکesh کردن		
چهره سات و کشمیشی سور کراوه		

شپږمې دروستېدنې /

۱. رانه که بشورم و له رووی دمروم و ناووم و شکی بکهرم.
۲. به هرات، خوږ، دارچینی، ناله تی پښ، حیل، زمغهران و تهمه رنده که له ناو قاپیکدا تیکه ل بکه و پاشان بیکه به دمروم و ناووم و رانه گوشته که دا.
۳. شپږمې دروستېدنې ده شو: برنج که بشورم و بو ماوم نیو کاترمیر له ناو دا بیخوسینه.
۴. له ناو تاوومیه کی پاندا زمیته که گهرم بکه و قیمه که ی تیکه تاوومکو سوور دمیته و پاشان پیاز که شی تیکه، به که وچک تیکی بده و تا به باشی تیکه ل ببن. پاشان برنج که بیالته و بیکهره ناو پیاز و قیمه که و تیکه لی بکه.
۵. ناو له گه ل به هراتی گوشت و دارچینی و حیل و خوږ، نه مانه همووی بکهره ناو برنج که و بیکولینه، پاشان اگر که کز بکه و سهری مهنجه له که ش بو ماوم ۱۵ خوله ک دابپوشه و تاوومکو برنج که ناو که هله دچنیټ. مه هیله به ته و او متی برنج که بکولیت، له به رنه ووی له فرنه که شدا دوو باره دمکولینه و. چهر ساته که شی تیکه و له گه ل برنج که دا تیکه لی بکه.
۶. رانه که بهینه و به برنج و پیکهاته کان و هیله که کولومکان ده شوی بکه.
۷. به به کره گوشته که بدورم و بو نه ووی پیکهاته که ی ناوی تیک نه چیت.
۸. فرنه که به پله ی گهرمی ۱۹۰ گهرم بکه و پښه ی ناو دپراستی فرنه که ناماده بکه، رانه که له ناو سینیه که دا دابنی و بیکهره ناو فرنه که و بو ماوم ۱،۵ - ۲ کاترمیر تاوومکو دمبرزیت.
۹. رانه که له فرنه که دمبرهینه و له ناو به له میکه دا دابنی و به چه و بیکهره و تاوومکو مه حشیه که ی ناوی دمبرکه ویت، به نارمزوی خوت به سه وزه و زدلته بیرازینه رده.

برنج به پاقله

پیداویستییه کان/

تیکه لهی برنج و پاقله		
برنجی به سمه تی	کوپ	۴
پاقله ی سهوز	گرام	۵۰۰
شوی تی جنراو	چل	۶ - ۷
زهرده چهوه	کهو چکی بچوک	۱
زهی تی زهرات	کوپ	۱/۲
تیکه لهی مریشک		
مریشک	کیلو	۱
نهلقه پیاز	دانه ی گهوره	۲
زهیتی زهیتی زهرات یان پون	کوپ	۱/۴
نالته ی ریش	کهو چکی بچوک	۱/۲
خوی	کهو چکی بچوک	۱

شیوازی دروستکردنی/

۱. برنجه که بشوردود و بۆ ماوی کاترمیرنک له ناو ناو و خویدا بیخوسینه.
۲. پاقله که پاک بکه و دایبنی.
۳. شیوازی کولاندنی برنجه که: ۱۰ - ۱۲ کوپ بکهره ناو قابله مهیه کهوه و ۲ کهو چکی گهوره زمیت و کهو چکی گهوره خوی تی بکه و له سهر ناگریکی به هیز بیکولینه.
۴. برنجه که بپالئوه و بیکهره ناو ناوه کولوده کهوه و ۲ - ۳ خولهک بیکولینه تاو مگو دهنکه کانی دهکشین، پاشان دایبگره و مه هیله به تهواوه تی بکولیت.

۵. شويت و پاقله و زمرده چه وه که بکهره ناو برنجه که وه و به باشی تیکه لې بکه و که میکیتر له سهر ناگر دایبني و پاشان له ناو سوزگيیه کدا بیپالئوه.
۶. زمیته که له ناو مهنجه لیکي بجوک یا خود تاویمیه کدا بقرچینه و دایبني.
۷. مهنجه لیکي مامناومند بینه و نیوهی نهو زمیته قرچاوهی تیکه و پاشان برنجه که ی تیکه و دواتر به دمسکی که وگيرمه که هندیك بوشایی له ناو برنجه که دا دروست بکه و پاشان نیوهی زمیته قرچاوه که بکهره وه به سهریدا.
۸. ناگره که ی کز بکه و سهری مهنجه لکه بنیره وه بؤ ماوهی ۴۰ - ۴۵ خولهک تاویمو دهکولیت.
۹. تیکه لې مریشک: مریشکه که بشوره وه و پیسته که ی لیکه ره وه و پاشان به نارد و خوئ بیشوره وه. پاشان بیکه به ۶ یا ۸ پارچه وه.
۱۰. له ناو تاویمیه کدا رڼ گهرم بکه و پیازمه که ی تیکه و سووری بکهره وه تاویمو دهپیشیت.
۱۱. پارچه مریشکه کان بکهره ناو رڼ و پیازمه که وه و سووریان بکهره وه. پاشان خوئ، ناله تی رمش و نریکه ی یهک کوپ ناوی تیکه و سهری مهنجه لکه دایبوشه و له سهر ناگریکی هیواش بؤ ماوهی ۲۰ - ۲۵ خولهک دایبني تاویمو مریشکه که به تهواومتی سوور دهپیته وه.
۱۲. برنجه که بکهره ناو به له میکه وه و مریشکه که ی له سهر دایبني و به گهرمی پیشکه شی بکه.⁵³

⁵³ به کارهینانی زمرده چه وه که پارمیتیدانی مانهوهی رمنگی سهوزی پاقله و شویته که دمدات. نهم خواردنه کاریکی ناسانه و ههرومهانش به تامیشه، دعتوانیت نیوارانی مانگی رهمهزان دروستی بکهیت.

نەرمەى مريشك لەگەل برنج و گوشت

پىداويستىيەكان/

برنجى بەسمەتى	كوپ	۱
نانى بازارى	دانه	۲
مريشكى كولاو	كيلو	۱
مريشكناو	كوپ	۵ - ۴
زەيت يان كەرە	كەوچكى گەورە	۲
گوشتى قىمە	گرام	۳۰۰
	كەوچكى بچوك	۱
بىبەر	كەوچكى بچوك	۱/۴
بەھاراتى گوشت	كەوچكى بچوك	۱
خوئ	كەوچكى بچوك	۱ ۱/۲
سەلصەى ماست		
سىرى جنراو	پارچە	۶ - ۴
هەوير	كەوچكى گەورە	۲
سرکە	كەوچكى گەورە	۲
ماست	كوپ	۴
خوئ	كەوچكى بچوك	۱
گويز	كوپ	۱/۲
بۇ پيشكەش كردن		
مەعدەنوسى جنراو، سەنەوبەرۈ بادامى سور كراوہ لەگەل ھەندىك گويز		

شېۋازى دروستکردنى /

۱. برنجهكه بشۆردوه و له ناو ناو و خويى گهرمدا بۆ ماوهى ۱۵ خولهك بېخوسىنه.
۲. نانهكان لهت لهت بکه و لهناو قاپيکدا دايبنى.
۳. نانهكان له ناو تاودهيهکدا به زميتى زمرا تهکه سوور بکهردوه و دايبنى.
۴. پيىست و ئيسقانى مريشکه کولودهکە ليىبکهردوه و لهت لهت بکه.
۵. کهره يا خود زميت بکهره ناو مهنجهليکى ئيستيلهوه و گوشتهکهى تيبکه و له سهر ناگريکى بههيز سوورى بکهردوه و پاشان دارچينى، ئالتهى رىش، بههاراتى گوشت و خويکهى تيبکه و تيبکهليان بکه.
۶. برنجهكه بپاليوه و بيکهره ناو گوشتهکهوه و پاشان به کهوگير تيبكى بده بۆ ماوهى دوو خولهك تاومکو برنجهكه گهرم دهبيت..
۷. دوو کوپ له ناوى مريشکهکهى تيبکه و له سهر ناگريکى بههيز دايبنى تاكو دهکوليت، پاشان ناگرمکه کز بکه و سهرى مهنجهلهکه بۆ ماوهى ۲۰ - ۲۵ خولهك دابپوشه تاومکو برنجهكه به باشى دهکوليت.
۸. سهلهسى ماست: سير، نارد، سرکه. خوي و ماستهکه بکهره ناو قاييکى هوولهوه و به کهوچک يان به ماستاو شلهقين تيبکهلى بکه.
۹. بۆ بيشکهشکردن قاييکى هوول که گونجاو بىت بۆ پيشکهشکردنى خواردن له سهر سفره، نانهکه له لايهکى قاپهکهدا دايبنى و ۲ - ۳ کوپ شلهى گهرم بکه به سهريدا و لهگهال تيبکدانى نانهکه به هيواشى تاومکو نانهکه دهخوسيت.
۱۰. له شيوهى قالب برنجهکه به سهر نانهکهدا بلاو بکهردوه.
۱۱. سهلهسى ماستهکه بکه به سهر برنجهکهدا به شيوهيهک که ههموو برنجهکه دابپوشيت، پاشان پارچهى گوشته کولودهکانى له سهر دايبنى.
۱۲. گويز و باددم و سنهوبهرهکه لهگهال ههنديک معدمنوسى له سهر دايبنى و راستهوخۆ پيشکهشى بکه.⁵⁴

⁵⁴ دهتوانيت له برى سوورکردنهوهى نانهکه به فرن بپيژنيت.

برژاندنی پانی بهرخ

پیداوېستیه کان/

۱	دانه	پانی بهرخ
۶	پارچه	سیر
۱	که وچکی بچوک	حیلې کوتراو
۱/۴	که وچکی بچوک	بیبهری توون
۱	که وچکی گه وره	که موون
۱	که وچکی گه وره	کیزبه ره
۱	که وچکی بچوک	دارچینی
۱	که وچکی بچوک	زمنغه ران
۱	که وچکی بچوک	زمرده چهو
۴	که وچکی بچوک	خوئ
۲	که وچکی گه وره	زه پتی زمیتوون
۲	که وچکی گه وره	دوشاوه ته ماته

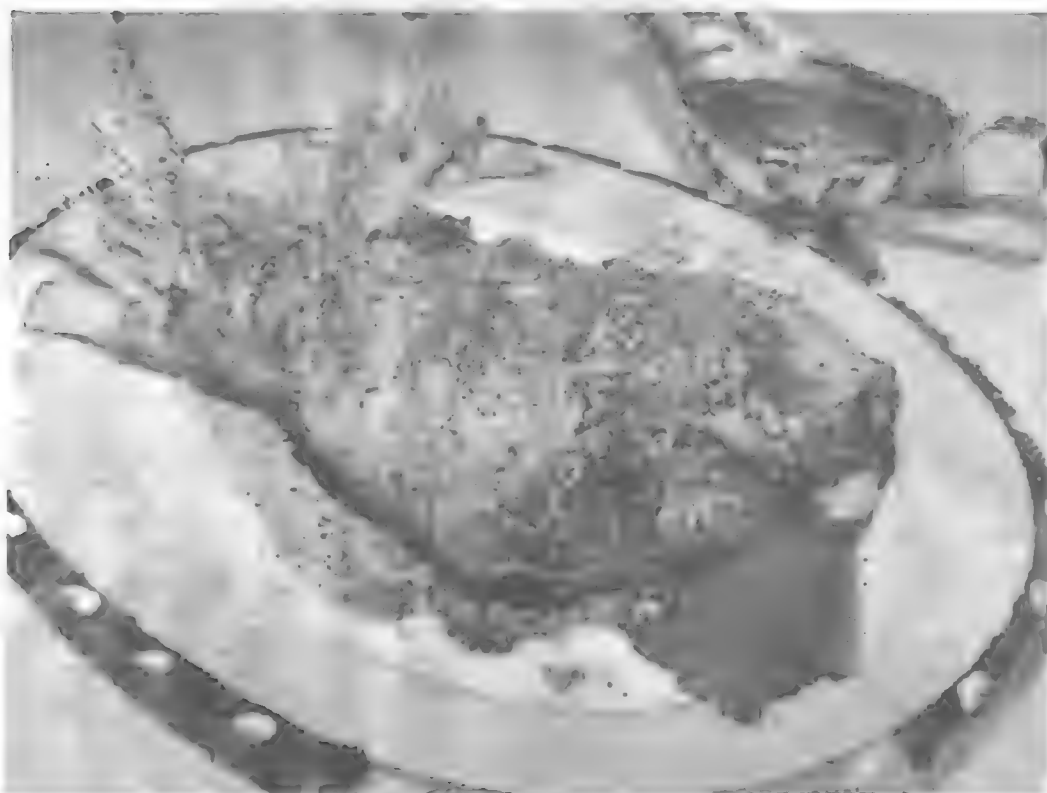
شینوازی دروستکردنی/

۱. فرنمه که به پلهی گهرمی ۲۳۰ - ۲۴۰ پلهی سهدی گهرم بکه. سینیه کی گهورمی گونجاو نامادد بکه.

۲. بهز و چهوری رانه که لیبکمره وه و به نوکی چمقو هندیك درز له سهر گوشته که دروست بکه.

۳. سیره کان قاج قاج بکه و پاشان له ناو درزی رانه که دا دایبني.

۴. حیل، نالته تی ړهش، که مون، گیزبه ره، دارچینی، زمعفران، زمرده چه وه، خوی، زمیتی زمیتون و دوشاوی ته ماته که له ناو قاپیکدا تیکه ل بکه.
۵. نایلونیکي گهوره ناو فرن له ناو سینیه که دا دابنی.
۶. نریکه ی س له سر جواړی پیازمکه ی له ناودا دابنی.
۷. ته ماته قازکراوه کان له سر رانه کان دابنی و پاشان نه و بره پیازمکه ماوه ته وه بیکه به سهریدا.
۸. رانه که له سر پیازمکه دابنی و پاشان گراوه ی به هاراته کان بکه به سر رانه که دشا به شیومیه که دایبپوشیت.
۹. پاشان نایلونیکي دیکه بهینه و بیده به سر گوشته که دا و بؤ ماوه ی ۱،۵ - ۲ کاترمیر له ناو فرنه که دا دایبنی تاومکو بیرژیت.
۱۰. کاتیک گوشته که دمبرژیت، نایلونه که ی له سر لایبه و بؤ نیو کاترمیری تر بیرژینه ره وه.
۱۱. رانه که له فرنه که دا دمبرهینه و بؤ ماوه ی ۱۰ - ۱۵ خوله که سهری دابپوشه و پاشان له تی بکه و پيشکهشی بکه.



۶. تەماتە و بىبەرە شىرىنەكەى تىبىكە و دووبارە بۇ ماوەى ۲ - ۳ خولەك ئەوانىش سوور بىكەرەدە.

۷. گۆشتاۋ و خۇي و بەھاراتى كارى و ئالەتە رەشەكەى تىبىكە و ھەموو ئەمانە تىكەل بە گۆشتەكە بىكە و دووبارە لە سەر ئاگرىكى ھىۋاش ۱۰ - ۱۵ خولەك تاۋەكو گۆشتەكە دەكولت و كەمىك لە گۆشتاۋەكە دەمىنىتەدە.

۸. بە گەرمى لەگەل برىجدا پىشكەشى بىكە.⁵⁵



⁵⁵ دىتوانىت گۆشتەكە بىكولتەنىت و لە ئاۋ فرىزەردا داپىنىت و بۇ كاتى پىۋىست بەكارى بەنىت.

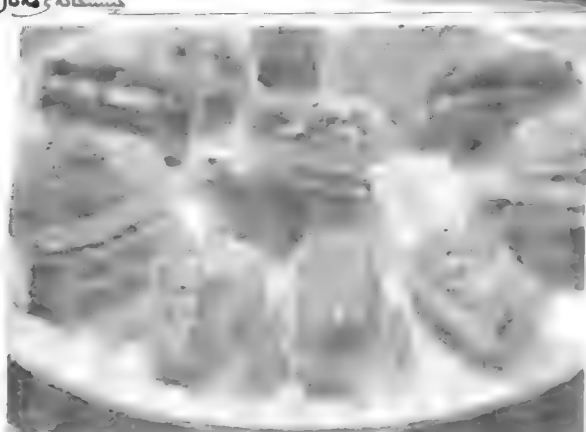
مانتوو

پىداۋىستىيەكان/

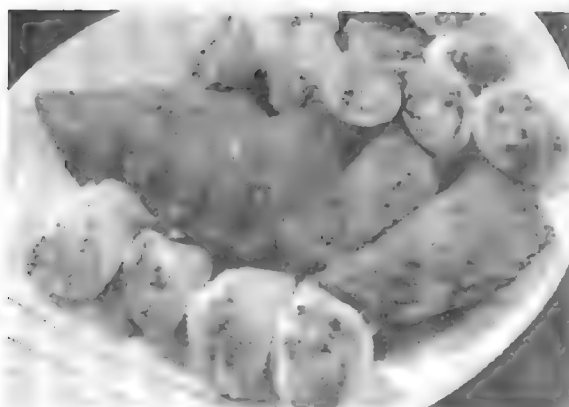
ھەۋىر		
۱	كىلو	ئاردى سفر
۲	كوپ	ئاو
۱	كەۋچكى گەۋرە	خوئ
حەشو		
۱	كىلو	گۆشتى قىمە
۶	دانەى گەۋرە	پىيازى جنراو
۱	كەۋچكى پچوك	بىبەرى تون
۱	كەۋچكى پچوك	كموون
۱ ۱/۲	كەۋچكى پچوك	خوئ
سەئسەى تەماتە		
۱/۲	كوپ	زەمىت
۲	دانەى گەۋرە	پىيازى جنراو
۴	دانەى گەۋرە	تەماتەى ھاردراو
۴	كەۋچكى گەۋرە	دۇشاۋى تەماتە
۲	پارچە	سېرى جنراو
۱/۲	كەۋچكى پچوك	زەردەچەۋە
۱	كەۋچكى پچوك	خوئ
۱/۲	كەۋچكى پچوك	بىبەرى تون
۲ ۱/۲	كوپ	ئاو
سەئسەى ماست		
۴	كوپ	ماست
۲	پارچەى گەۋرە	سېرى جنراو
۱/۲	كەۋچكى پچوك	خوئ

شېوازی دروستکردنی /

۱. شېوازی دروستکردنی هه ویر: ناردمکه له گهل ناو و خوئ تیکهل بکه و بیشیله پاشان سهری دابیوښه و بؤ ماوهی کاتزمیرنک یان زیاتر دایبئی.
۲. شېوازی دروستکردنی همشو: قیمه و پیاز و بیهر و کیزبه ره و خوئیکه له ناو قاپیکدا تیکهل بکه و دایبئی.
۳. قاپیکي بچوک بینه و زمیتی زمراته گهی تییکه و دایبئی.
۴. دروستکردنی: هه ویرمکه له شیوهی توپی خری بچوک بهش بهش بکه و له ناو سینیه کدا دایبئی.
۵. به تیرؤک تۆپه کان پان بکه ره وه و له شیوهی چوارگوښه پارچه پارچه بکه.
۶. نریکهی دوو گهوچکی گه وره له همشوی گوښته گه بکه ره ناو ناوهراستی پارچه هه ویرمکه نه وه، پاشان قهراخه گانی بلکینه ره وه به یه که وه.
۷. هه ویرمکه حشیه بکه به ناو نه و قاپه ی که زمیتی زمراته گهی تیدایه، بؤ نه وهی تۆپه کان چه ور ببن. پاشان تۆپه کان له ناو منجه لیکدا دابئی که مسافهی نیوانیان ۲ سم بیت.
۸. ناو بکه ره ناو منجه لیکه وه و پاشان نه و منجه لیه که تۆپه گانی تیدایه له سهر منجه لی ناو مکه دابئی.
۹. له سهر ناگریکی به هیز منجه لیکه کان دابئی و سهری منجه لیکه بؤ ماوهی کاتزمیرنک دابیوښه.
۱۰. سه لسهی ته ماته: زمیت و پیاز بکه ره ناو منجه لیکي بچوکه وه و سووری بکه ره وه پاشان سیر و زهرده چه وه که له گهل ته ماته و دوشاوی ته ماته و خوئ و ناله ته رشه که تییکه. بؤ ماوهی چهند خوله کیک بیکوئینه. ناوی تییکه و له سهر ناگریکی هیواش بؤ ماوهی ۲۰ خوله ک دایبئی.
۱۱. سه لسهی ماست: ماست و سیر و خوئیکه له ناو قاپیکي گونجاودا تیکهل بکه و دایبئی.
۱۲. تۆپه کان بهینه و له ناو ماسته که دا دایبئی و پاشان که میک ماستی نر بکه به سهریدا و پاشان سه لسهی ته ماته که له گهل ناله تی رش و کیزبه ره ی سه وزی له سهر دابئی و به گهرمی پیشکشی بکه.



شیرینی روژه لاتی



په نجه ی پاقلوا

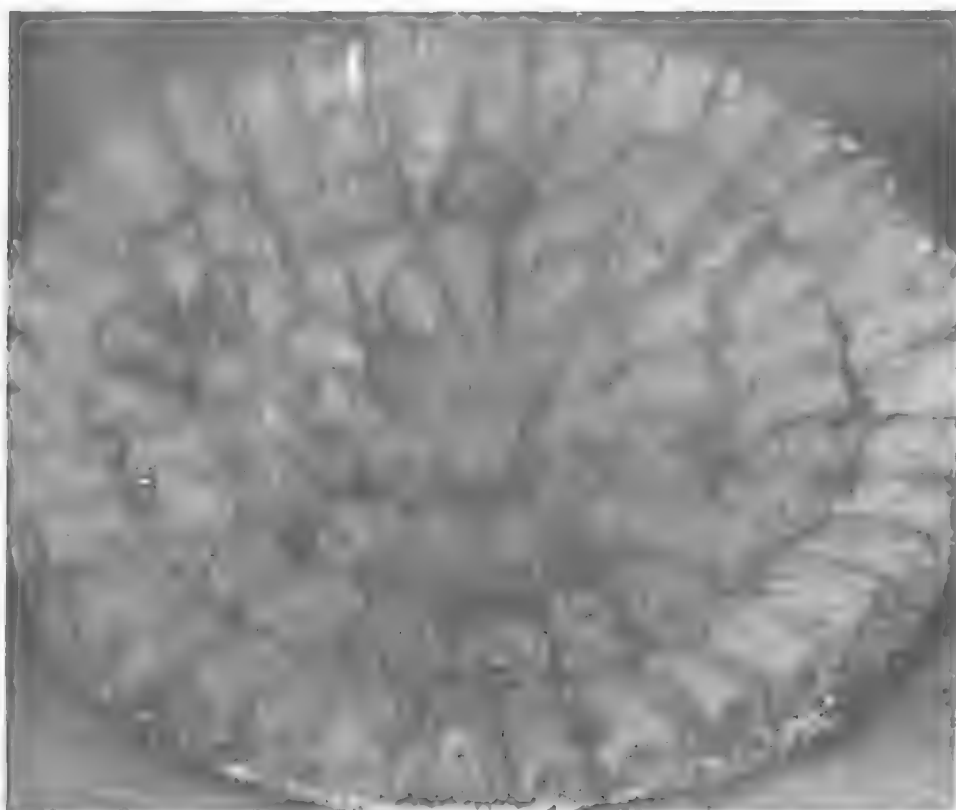
پیداویستییه کان/

هه ویری جه لاش
گوینز یان بسته یان فستق
شهر
که ره ی تواوه
شیله

شیوازی دروستکردنی/

۱. فرنه که به پله ی گهرمی ۲۰۰ پله ی سه دی گهرم بکه و سینییه کی لاکیشه ناماده بکه.
۲. چه رساته که ورد بکه، ده توانیت ههر سی جور که به کار بهینیت یا خود یه که جور یان. (به ناره زوی خوت)
۳. هله چه یه کی پان ناماده بکه.
۴. پارچه یه که له هه ویره که دابنی و به پون چه وری بکه و هه ویری کی دیکه ی له سهر دابنی و چه وری بکه. پاشان دووباره پارچه یه که هه ویری دیکه ی له سهر دابنی و به هه مان شیوه چه وری بکه.
۵. ۲ که وچکی گهره له چه رسه که به قه راغی هه ویره که دا بلاو بکه ره وه و که مینک شه کریشی پیوه بکه.
۶. چلیک داری ساف و لول بهینه و له سهر قه راغی هه ویره که دابنی، پاشان هه ویره که لول بکه تاوه کو ده گه یته کو تایی هه ویره که، پاشان به چه قو زیاده ی هه ویره که بیره.
۷. داره که به هیواشی رابکیشه و دهری بهینه، پاشان بیکهره ناو سینییه که.
۸. بری نهو هه ویره که ماوه ته وه ههر به هه مان شیوه دروست بکه.

۹. باقلاواكان له تەنىشت يەكدا له ناو سىنىيەكەدا دابىنى.
۱۰. ئەمانە دووبارە بىكەرەدە ناوگە سىنىيەكە پەر دەبىت.
۱۱. بە جەقۇيەكى تىز باقلاواكان بىكە بە سى يان چوار كەرتەو.
۱۲. رۆنە تاوگە بىكە بە سەر باقلاواى ناو سىنىيەكەدا تاوگە سەر رىز دەبىت.
۱۳. له ناو ھرنەكەدا بۇ ماوۋى ۱۵ - ۲۰ خولەك بىررۆنە تاوگە رەنگى زەرد دەبىت.
۱۴. كاتىك له ھرنە كە دەرت ھىنا، راستەوخۇ له ناو رۆنەكەدا دەرى بەينە.
۱۵. شىلەكە بىكە بە سىرىدا تاوگە بە تەواوتى بە شىلە دادەپۇشەرت بۇ ماوۋى كاتزىمىرىك دابىنى يان ئەوۋەندەى كە تاوگە سارد دەبىتەو، پاشان له ناو شىلەكەشدا دەرى بەينە.
۱۶. باقلاواكە بىكەرە ناو بەلەمىكەو و بە ھستق بىرازىنەرەو و پاشان پىشكەشى بىكە.⁵⁶



⁵⁶ بۇ ئەوۋى باقلاواكەت ئەستور ئەبىت، له نىوۋى لول كەرنەكەدا بوستە و بە جەقۇ بىرە، نىوۋەكى دىكەش بە ھەمان شىوۋە لول بىكە

ھەوۋى جەلاش زو و شك دەبىت، لەبەرئەوۋە پارچەيەك خام بەدە بە سىرىدا تاوگە نىشەكەت تەواو دەبىت. ھەوۋى جەلاش بۇ زۆرەى شىرىنىيەكان بە كار دەبىنرەت، بەلام شىوۋى ناسكى و ئەستورى جىاوازە له كارگەمىكەوۋە بۇ كارگەمىكى تر، ئەگەر ھاتو ھەوۋىكە ئەستور بوو ئەوا دەتوانىت دوو پارچە بە كار بەينىت

پاڅلاوا به ږيگه يه کي ټاسانتر

پيداويستيه کان/

۱	پاکه ت	هه ويري جه لاش (پاڅلاوه)
حه شوو		
۲	کوپ	فستق
۱	کوپ	شه کر
۱	دانه ي گه وړه	زمردينه ي هيلکه
۱	که وچکي پچوک	فانيلا
۲.۲	که وچکي پچوک	گولاو
۴.۲	کوپ	که رمي تواوه

شيوازی دروستکردنی/

۱. فرڼه که به پله ي گه رمي ۲۰۰ پله ي سه دي گه رم بکه و سينييه کي لاکښه ناماده بکه.
۲. پاکه تي جه لاشه که بکه روه و هه ويره که بکه به دوو به شه وه، به شي په که مي جه لاشه که به يڼه و به شه که ي تري هه ويره که به پارچه قوماشيک دابپوشه بو نه وه ي وشک نه بپيته وه.
۳. شيوازی دروستکردنی هه شو: فستق، شه کر، زمردينه ي هيلکه، فانيلا و گولاو که بکه ره ناو قابيکي قووله وه و تيکه ټيان بکه.
۴. هه شو که له سهر نه وه هه ويره ي ناو سينييه که بلاوه بکه روه.
۵. به شي دوو وه مي جه لاشه که بده به سهر هه شو که دا.

۶. كه مېك به دمست پاني بكه روه تاوه كو حه شو كه بلكيت به هه ردوو به شي جه لاشه كه دا.
۷. به جه قويهك همویرمه به چوار گوشه يان به شيوميه كي تر به نارمزووی خوت بيره.
۸. هه نديك روئی تاوه بكه به سهریدا به شيوميه ك كه له ناو روئه كه دا دايپوشريت.
۹. بو ماوه ی ۲۵ - ۳۰ خولهك له ناو فرنه كه دا بپيرژينه.
۱۰. له ناو فرنه كه دمري بهينه و راسته وخو روئه كه ی به تال بكه.
۱۱. شيله كه بكه به سهریدا و دايپي تاوه كو سارد دمبته وه.
۱۲. له ناو دهوريه كدا دايپي و به كه مېك فستقي ورد بپرازينه روه.⁵⁷



⁵⁷ باشر وايه روژنيك بهر له پيشكشكرني پافلاواكه ناماده بكهيت، بو نه وهی باشر شيله كه هه ليمزيت.

گويڙ و خورما

پيداويستيه کان /

خورما	دانه	۲۰
گويڙ	دانه	۲۰
ناردي سفر	کوپ	۱
کهره	کوپ	۱
حيلي کوتراو	کهوچي پچوک	۱

شيواري دروستکردني /

۱. ناوڪي خورماکه دهر بهينه و خورماکه دابئي.
۲. له تيڪ گويڙ بکهره ناو ههر يهڪ له خورماکان.
۳. خورماکان له ناو سينييه گدا يهڪ چين دابئي.
۴. ناردهکه بکهره ناو مهنجه ٿيکهوه و له سهر ناگر دايبئي تاومکو ناردهکه سوور دهبهتهوه، ناگادار به نه سوتيت.
۵. روني کهرکه ي تيکه و بهردهوام به کهوچک تيکي بده تاوهکو دهبه ههويريکي شل و نهو کات حيله که ي تيکه.
۶. تيکه له ي نار و رونه که بکه ي به سهر خورماکه دا.
۷. چاومروان به تاومکو سارد دهبهتهوه و پاشان پيشکهشي بکه.

ساكو

پیداویستییه کان/

ساكو	كهوچكى گهوره	۳
شير	كوپ	۳
شهكر	كوپ	۱/۲
حیلې كوتراو	كهوچكى پچوك	۱
زمعفران	كهوچكى پچوك	۱/۲
گولاو	كوپ	۱/۴

شینوازی دروستکردنی/

۱. ساكوهكه بكهره ناو قاپیكى هوولتهوه و پری بكه له ناو تاومكو دهخوسیت بو ماوهی چارمكیك، زیاتر له پیویست نهخوسیت، چونكه دمنكهگانی دمتوینهوه.
۲. شیر و ناومكه بكهره ناو مهنجهلیكى نیستیلی بچوكهوه، پاشان له سهر ناگریكى هیواش بیکولینه.
۳. له سهر ناگرهكه لای ببه و ساكو و ناومكهی بكهره ناو شیرمهكهوه و به هیواشی به كهوچك تیكى بده.
۴. دووباره له سهر ناگر دایبنی و بهردهوام به كهوچك تیكى بده تاومكو له شیوهی محلهبی لیدیت، نهو كات حیل و زمعفران و گولاومكهی تیپكه.
۵. ساكوهكه بكهره ناو قاپی محلهبییهوه.
۶. له ناو سلاجهدا دایبنی تاومكو خوئی دمگریت و سارد دهبیت.
۷. گوپزمكهی له سهر دایبنی و به ساردی پیشكشی بكه.

جهلی به میوه

پیداوېستیه‌گان/

۱	پاکه‌تی گه‌وره	جهل سور (فه‌راوله)
۱	پاکه‌تی گه‌وره	جهل سه‌وز
۲	کوپ	قه‌یماغ
۱	سوزگی	میوه‌ی جؤراو جؤر
۱	کوپ	کریمی به‌ستوو

شیوازی دروست‌کردنی/

۱. هه‌ندیك قابی شوشه‌ی محله‌به‌ی ناماده بکه.
۲. قوتوی میوه‌که هه‌لېچره و ناوه‌که‌ی بپالئوه و میوه‌که دابنی.
۳. جه‌لییه سووره‌که له ناو قاپیکی قوولدا دابنی و پاشان کوپیک ناوی گهرمی تېبکه تاوه‌کو ده‌تویته‌وه، پاشان کوپیک تر ناوی ساردی تېبکه و تیکه‌لیان بکه، پاشان کوپیک له قه‌مه‌ره‌دینه‌که‌ی تېبکه و دووباره به که‌وچک تیکه‌لیان بکه، پاشان نیوه‌ی میوه‌که‌ی تېبکه.
۴. تیکه‌له‌که دابه‌ش بکه به سهر قاپه‌کاندا تا قاپه‌کان نیوه بین.
۵. قاپه‌کان له ناو سه‌لاجه‌دا دابنی.
۶. هه‌مان شیواز له گه‌ل جه‌لییه سه‌وزه‌که‌دا دووباره بکه‌ره‌وه و پاشان بیکه به سهر جه‌لییه سووره‌که‌دا و دووباره بیکه‌ره ناو سه‌لاجه‌که تاوه‌کو دووباره سارد ده‌ییت.
۷. کریمه‌که بکه‌ره ناو کیسکه‌وه و دواتر به‌و کریمه سهری جه‌لییه‌گان برارینه‌ره‌وه و به ساردی پی‌شکه‌شی بکه.⁵⁸

⁵⁸ باشت‌وايه جه‌لییه‌که له ناو فریزمر دانم‌ریت، بؤ نه‌وه‌ی نه‌په‌ستیت و به هیواشی سارد ده‌ییت.

خورما بە دار چینی

پیداویستییه کان/

ناردی سفر	كوپ	۳
حیلی وورد	كهوچكى گهوره	۱
شەكر	كوپ	۱
گەرە	كوپ	۱ ۱/۲
خورما	گرام	۵۰۰
دار چینی	كهوچكى گهوره	۲
	هەنگوین	

شیوازی دروستکردنی/

۱. قالبیكى لاكیشە نامادە بکە و نایلونیكى لە ناودا دابنئ.
۲. ئاردمکە بکەرە ناو مەنجەلئىكى ئیستیلەو و لە سەر ئاگرئىكى هیواش سووری بکەرەو.
۳. بە هیلەك ئاردم سورکراو کە ببێژمەرەو، پاشان شەكر و حیلەكەى تیبکە.
۴. پوونی کەرەكە لە سەر ئاگرئىكى هیواش بتوینەرەو.
۵. کەرە تواوەکە بە گەرمی بکە بە سەر ئاردمکەدا و دوو کەوچك هەنگوینی تیبکە، پاشان تیکەلیان بکە.
۶. نیوەی ئاردمکە بکەرە ناو قالبەکەو و بە پشتی کەوچکەکە ئاردمکە لە ناو سینییەکەدا پان بکەرەو تاو مکو دەبیته قالبیکە یەك چین.

۷. خورماکه له نيوان دوو نايلوندا پان بکهرده به قياسي سينيهکه، پاشان که ميک ههنگويني ليږده.
۸. خورماکه له سهر قابلي ناردکه دابني، به مهر جيک ناردکه به ههنگوين چهور کرابيت.
۹. سهری خورماکه به ههنگوين چهور بکه.
۱۰. نيوهکي تري ناردکه بکه به سهر خورماکه دا و دووباره به پستي کهوچکهکه هيږي ليږکه بو نهوهي بلکيت به يهکتردا.
۱۱. دارچينيهکه بکه به سهر ناردکه دا.
۱۲. قابلهکه له ناو سلاجهکه دابني تاومکو سارد دهبيت.
۱۳. قابلهکه دمرهينه و به چهقويهکي تيز له شيوه چوارگوشه پارچه پارچه بکه و پاشان له گهل قاوه پيشکشي بکه.

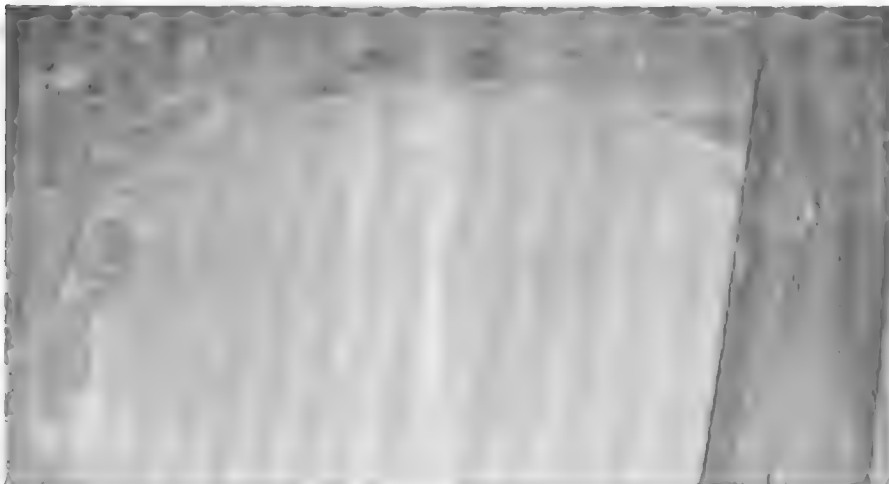


سی چین

بیداویستییه کان/

چینی یه کهم		
کەرە	کوپ	۲/۴
بوڊرە ی کاکاو	کوپ	۲/۲
شەکر	کوپ	۲/۳
هیلکە (کەمیک کولابیت)	دانە ی گەورە	۲
فانیلای گیراوە	کەوچکی بچوک	۱
پسکیتی ووردگراو	کوپ	۲
گوپزی هندی	کوپ	۱
گوپزی هاردراو	کوپ	۱
چینی دووهم		
کەرە ی تواوە	کوپ	۱/۴
شەکر	کوپ	۲
شیر	کەوچکی گەورە	۲
فانیلای گیراوە	کەوچکی بچوک	۱
لیمۆ ی هاردراو	کەوچکی بچوک	۲
چینی سێهەم		
شوکلەتە	گرام	۲۰۰
کەرە	کەوچکی گەورە	۱
گوپزی هاردراو	کەوچکی گەورە	۲

۱. فرڼهكه به پله ي گهرمې ۱۸۰ پله ي سهدې گهرم بكه، رڼه ي ناوهراسټ ناماده بكه و نايلونيك له ناو قاليبيكي لاکښه دا دابنې.
۲. چيني يه كه م: رڼو كهره كه له ناو مهنجه ليكي نيستېلدا بتوڼه رڼه و پاشان كاكاو و شهگر و هيلكه كه ي تيبكه و تيكه لپان بكه و له سهر ناگريكي هيواش سووريان بكه رڼه و دواتر فانيلاكه ي تيبكه.
۳. له سهر ناگره كه لای ببه و پاشان بسكيت و گويز و گويزي هيندييه كه ي تيبكه، هه موو پيكا ته كان تيكه ل بكه.
۴. تيكه له كه بكه رڼه ناو قاليبه كه وه و بيكه رڼه ناو فرڼه كه بو ماوه ي ۱۰ - ۱۲ خوله ك بيرژينه، پاشان دهرې بهينه تاوډكو به ته واوړتي سارد بېته وه.
۵. چيني دووهم: رڼو كهره و شير و شهگري فانيلاكه له ناو قاپيكا تيكه ل بكه، پاشان بيكه به سهر چيني يه كه مډا و بيكه رڼه ناو سه لاجه كه وه تاوډكو سارد ده بته وه.
۶. چيني سيهم: شوكلاته و كهره كه بكه رڼه ناو قاپيكه وه و پاشان قابه كه له ناو مهنجه ليك ناوې گهرمډا دابنې تاوډكو دموتېته وه و پاشان دهرې بهينه.
۷. گيراوه ي شوكلاته كه بكه به سهر چيني دووهمډا.
۸. گويزه كه بكه به سهر چيني سيهمډا و بلاوې بكه رڼه و پاشان له ناو سه لاجه كه دا دايبنې.
۹. سې چينه كه له ناو سينييه كا دابنې و به چه قو له شپوه ي سيگوشه يان لاکښه قازي بكه.



کيک به جهلاش

پیداوېستیه کان /

چینی جهلاش		
جهلاش	پاکهت	۱/۲
زمیت	کوپ	۱/۴
کهړه دی تواوه	کوپ	۱/۴
شکر	کهوچکی گهوره	۲
دارچینی	کهوچکی پچوک	۱
حه شووی په نیر		
په نیر	گرام	۱۵۰
زمر دینه ی هیلکه	دانه	۱
شکر	کهوچکی گهوره	۲
فانیلای گیراوه	کهوچکی پچوک	۱/۲
کهړه	کوپ	۱/۲
هیلکه	دانه ی گهوره	۲
نیشاسته	کهوچکی پچوک	۱ ۱/۲
سوده	کهوچکی پچوک	۱/۴
خوئ	کوپ	۱/۲
شیر	کهوچکی پچوک	۱
چینی سهروو		
شیله	کوپ	۱/۲
فستق	کوپ	۱/۴

۱. فېرنەكە بە گەرمى ۱۸۰ پىلەى سەدى گەرم بىكە، پەفەى ناوەرپاستى فېرنەكە نامادە بىكە لەگەل سىنىيەكى بازىنەى گەورەدا. ناپلۇنىكى لەناودا دابىنى، بە مەرجىك قەراخى ناپلۇنەكە لە رووى دەرەوۈە بېت.
۲. قالبى جەلاش: رۇنى كەرە و زمىتەكە بىكەرە ناو قاپىكى بىچوكەوۈە و قەچەيەكى پان نامادە بىكە پاشان ھەندىك لە پارچە ھەويرمگان بىكە بە ناو رۇنەكەتا و نەمدىو و نەودىو جەورىان بىكە.
۳. ھەندىك لە شەگرى قاومىي و دارچىنىيەكە بە سەر ھەويرمگەدا بىلاو بىكەرەوۈە و دابىنى.
۴. جەشوى پەنەر: پەنەر و زمردىنەى ھىلكە لەگەل شەگر و فانىلاكە بىكەرە ناو قاپىكەوۈە و تىكەلىان بىكە.
۵. شېۋازى دروستکردنى كىك: زمىت و شەگر و ھىلكەگان لەناو ەسارمگەدا تىكەل بىكە.
۶. ئارد و خوى و شىر و سۇدەكەى تىكەل بىكە.
۷. فانىلاكەى تىبىكە و دووبارە تىكەلىان بىكەرەوۈە و بۇ ماودى ۲۰ چركە دابىنى تاودەكە بە فانىلا و سۇدەكە ھەلدەت.
۸. گىراوۈى ھىلكەكە بە سەر ھەويرى جەلاشەكەدا بىكە. پاشان بە مقۇيەكى پان گىراوۈى پەنەرەكەى لە سەر بىلاو بىكەرەوۈە.
۹. بۇ ماودى ۲۵ - ۴۰ خولەك لە ناو فېرنەكەدا بىيرزىنە و پاشان دەرى بھىنە و شىلەكەى بە سەردا بىكە.
۱۰. كە كىكەكە سارد بويەوۈە، فستقەكەى بە سەردا بىكە و پىشكەشى بىكە.⁵⁹

⁵⁹ بۇ نەودى كىكەكە باشتر شىلەكە و مېرگىرت، ھەندىك بۇشاپى لە سەر كىكەكە دروست بىكە.

لوقمه قازي

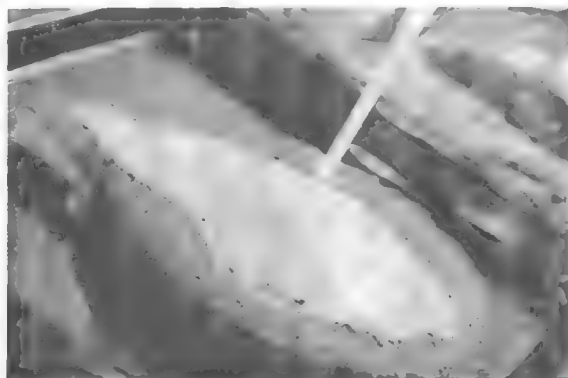
پښتانه د نړۍ د نړۍ

ناردي سفر	كوپ	۲
نیشسته	كوپ	۱/۴
خومره	كهوچكى پچوك	۱
شهر	كهوچكى پچوك	۱
خوئ	كهوچكى پچوك	۱
زمنفهران	كهوچكى پچوك	۱
ناوى گهرم	كوپ	۱ ۲/۴

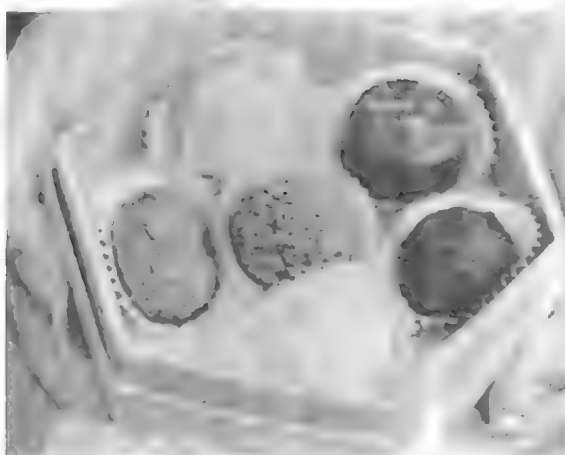
شپاړزى دروستكردنې

۱. نیشسته و خوئ له گهل شهر و خومره و زمنفهرانكه بکهره ناو عسارمیه کهوه و پاشان بؤ ماوهى چمند چرکه یهك نیشی پیبکه تاودکو تیکه ل دمبیت.
۲. ناومکى تیبه و پاشان بؤ ماوهى ۲ خولمكى تر تیکه لیان بکهره و تاكو دمبیت هه ویرنكى شل.
۳. هه ویرمکه بکهره ناو قاپیکه وه و سهرمکى به نایلون دایبوشه و له شوینیکى گهرمدا بؤ ماوهى ۱،۵ - ۲ کاتزمیر دایبنى تاكو هه لډیت.
۴. هه نندیک زهیت بکهره ناو تاوویهکى قوولوه و له سهر ناگړنیکى هیواش دایبنى، به كهوچك هه ویرمکه هه لډمروده بؤ نه وهى هه وای ناووهى دمربچیت. کیسك بهینه و كهمینگ له هه ویرمکى تیبه و پاشان سوچنیکى کیسه که به مقهست بیره.
۵. كهمینك زمیت له ناو قاپیکدا دایبنى.
۶. شيله گهش له ناو قاپنیکى قوولدا دایبنى.
۷. له شپوهى توبى خپ هه ویرى ناو کیسه که بکهره ناو رونه قراوه کهوه.
۸. ۱۵ یان ۲۰ لهم تویانه له ناو رونه کهدا دایبنى، چاوه پروان بکه تاودکو لوقمه قازیه کان ده کهونه سهر رونه که.
۹. لوقمه قازیه کان دمربچینه و راسته وخو بیکهره ناو شيله کهوه تاودکو شيله که هه لډمژیت، پاشان پیشکشی بکه.⁶⁰

⁶⁰ بهر له وهى هه ویرمکه بکمه ناو کیسه کهوه كهمینك کیسه که به رون چور بکه بؤ نه وهى هه ویرمکى بپوه نه لکیت ده توانیتله برى کیسه که كهوچك بکار بهینیت.



شىرىنى رۆژئاواى



بىسكىتتى سەھۋىلى

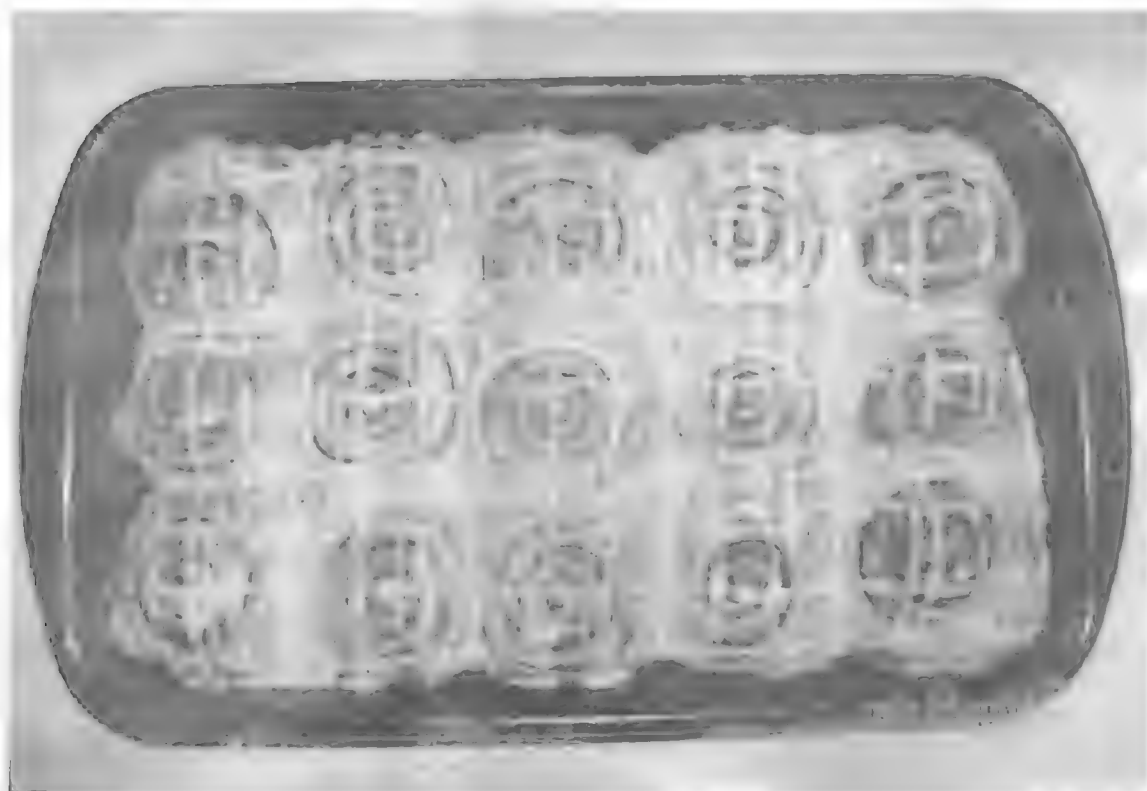
پىداۋىستىيەكان/

ھەۋىر		
ناردى سفر	كوپ	۱ ۱/۲
نیشاستە	كوپ	۱/۲
خوئ	كەۋچكى پچوك	۱/۴
شەكر	كوپ	۱/۲
كەرە	كوپ	۱
فانىلاى گىراۋە	كەۋچكى پچوك	۱

شىۋازى دروستکردنى/

۱. ناردەكە و نیشاستە و خوئىكە بېيىزمەدە و دايىنى.
۲. شەكرەكە بېيىزمەدە و بىكەرە ناۋ ەسارەكە، پاشان رۇنى كەرەكە تىبىكە و ۲ - ۲ خولەك نىشى پىبىكە تاۋەك گىراۋەكە لە شىۋە كرىمى لىدىت، پاشان فانىلاى تىبىكە.
۲. بىكەرە ناۋ قابىكەۋە و بە كەۋچك تىكى بدە و ناردەكە تىبىكە و تىكى بدە تاۋەكە لە شىۋە ھەۋىرىكى شلى لىدىت.
۴. ھەۋىرەكە بىكەرە ناۋ كىسىكى ناپلۇنەۋە و لە ناۋ سەلاجەكەدا دايىنى بۇ ماۋە كاترمىرىك يان زياتر تاۋەكە خوئ دەگرىت.
۵. فېرنەكە بە پەلە ۱۷۰ گەرم بىكە، رەفەى ناۋەراست نامادە بىكە.
۶. دوو سىنى بىسكىت كە لىۋارىان نەبىت بېئە و پارچەمەك لە كەرە لە ناۋ سىنىيەكاندا دايىنى.

۷. دروستکردنى بسكىت: ھەويرمكە بىكە بە ۱۰ پارچەو، ھەر پارچەيەك و لە شيۋەى لولەكى كە درىزىيەكەى ۲۰ سم بىت، ھەر لولەكىكىش بىكە بە پىنج لەتەو و بىكەرە ناو سىنىيەكەو بە شيۋەيەك كە بەينيان ھەبىت.
۸. سىنىيەگان بىكەرە ناو فرنەكەو و بۇ ماوۋى ۱۰ - ۱۲ خولەك تاومكو دەرژىت و رەنگى زەردىكى كال دەرەچىت، پاشان بسكىتەگان لە ناو سىنىيەگان دەر بەينە تا سارد بىنەو.
۹. بۇ داپۇشىنى شەكرەكە بىيۇرەو و لە ناو قاپىكدا داپىنى و ھەندىك لە پارچە بسكىتەگان لە ناو شەكرەكەدا داپىنى و چەند جارىك نەم دىو و نەودىو بىكە تاومكو بە شەكر دادەپۇشرىت. ھەر بەم شيۋەيە بەردەوام بە تا كۆتايى بسكىتەكە. پاشان پىشكەشى بىكە.^{6۱}



^{6۱} شىۋازىكى تىرى دروستکردنى ھەمان بسكىت: لە شيۋەى تۆپى خىر ھەويرمگان بىرە و پاشان بە شەكر داپىيۇشە.

کیک به لیمو

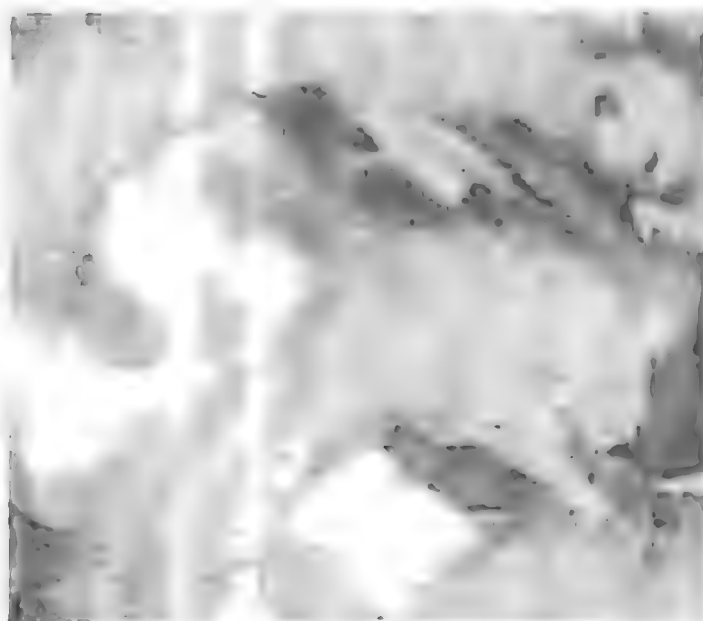
پیداویستییه کان/

گیراوه ی کیک		
ناردی سفر	کوپ	۲
پیکن پاودمر	کهوچکی پچوک	۲
خوئ	کهوچکی پچوک	۱/۴
لیموی هارپدراو	کهوچکی گه وره	۲
که ره	کوپ	۱
پهنیر	گرام	۱۵۰
قه ن	کوپ	۱ ۱/۲
فانیلای گیراوه	کهوچکی پچوک	۱
هینلکه	دانه ی گه وره	۴
ناوی لیمو	کهوچکی گه وره	۲
سه نسه ی لیمو		
ناوی لیمو	کوپ	۱/۴
شکر	کوپ	۳/۴
که ره	کهوچکی پچوک	۱
فانیلای گیراوه	کهوچکی پچوک	۱/۲
بونی لیمو	کهوچکی پچوک	۱

شیوازی دروستکردنی/

۱. تیکه لای کیک: فرنه که به پله ی گهرمی ۱۷۰ گهرم بکه و رهمه ی ناومرپاستی فرنه که ناماده بکه و هه ندیک قالب ناماده بکه و پارچه یه ک که ره له ناو همر یه ک له قالبه کاندای دابنی.
۲. له سهر پارچه کاغه زیک نارد و پیک پاودمر و خوئکه بیژمره وه و پاشان لیموکه پاک بکه و توئزآله سبیه که ی ناوه وه شی لا ببه و وردی بکه و له ناو نارد که دا دایبنی.

۲. رڼنى كهرهكه بكه ره ناو عه ساره كه وه، پاشان په نر و شه كره كى تيبكه و نيشى پيبكه تاوه كو له شيوه كرى ليديت پاشان فانيلاكه تيبكه.
۴. هيلكه كاني تيبكه له گه ل دوو كه وچكى گه وړه نارد و دوو باره نيشى پيبكه ره وه تاوه كو له شيوه هه ويري ليديت پاشان ناوى ليموكه شى تيبكه.
۵. بو ماوه خوله كيكى تر دوو باره تيكه لى بكه ره وه و بيكه ره ناو قابلى كيكه كه وه.
۶. بو ماوه ۴۰ - ۴۵ خوله كيكه كه برژينه پاشان بو نه وه بزانيت برژاوه يان نا، چه قويه ك بكه به ناو كيكه كه دا و دمرى بهينه ره وه، نه گهر چه قوه ك پاك بوو نه وا برژاوه.
۷. سه لسه ليمو: له ناو مهنجه لى كى نيستلى بچوكدا ناوى ليموكه و شه كر و رڼنى كهره و فانيلاكه تيكه ل بكه و له سهر ناگرى كى هيواش داينى تاوه كو شه كره كه دتويتوه. به گهرمى داينى تاوه كو كيكه كه ناماده دمبيت.
۸. قابله كه له فرنه كه دمر بهينه و كيكه كه له ناو قابله كه دا دمر مهنه. به چه قويه كى باريك هه نديك بو شايى له سهر كيكه كه دروست بكه، پاشان سه لسه ليموكه به به گهرمى تيبكه. بو ماوه چهند خوله كيكه كه داينى تاوه كو سولسه كه ومرده گريت.
۹. كيكه كه له ناو به له ملى پاندا داينى تا به ته واوه تى سارد دمبيت وه و پاشان شه كره كى به سهر دا بكه و پاشان پيشكه شى بكه.



براونيز به پهنير

پیداویستییه کان/

گیراوهی براونیز		
شوكلاته	گرام	۱۵۰
كه ره	كوپ	۲/۴
شه كر	كوپ	۲
هیلکه	دانهی گه وره	۲
فانیلای گیراوه	كه وچکی پچوك	۱
ناردی سفر	كوپ	۱
خوئ	كه وچکی پچوك	۱
حه شوو		
پهنير	گرام	۱۵۰
ناردی سفر	كه وچکی گه وره	۲
شه كر	كه وچکی گه وره	۴
هیلکه	دانهی گه وره	۱
فانیلای گیراوه	كه وچکی پچوك	۱

شیوازی دروستکردنی/

۱. فرپنه که به پلهی گهرمی ۱۸۰ گهرم بکه، رهمهی ناومراستی فرپنه که ناماده بکه.
۲. فالبیکی لاکیشه بهینه و به نایلون ناوکهی دابپوشه و پاشان نایلونه که به زمیتی که ره چه ور بکه.
۳. تیکه لای براونیز: له ناو فالبیکی قوولدا که ره و شوكلاته که تیکه ل بکه، قابه که بکه ره ناو مهنجه لیکه وه که پر بیت له ناو و پاشان له سهر ناگر دایبنی تاوکه ناوکه ده کوئیت و شوكلاته ی ناو قابه که دمتوئته وه.

۴. شهکرمکه بکهره ناو گیراوهی شوکولاته که وه و به که وچک تیکه لی بکه.
۵. هیلکه یه کی تیبه و بیسله قینه، ههروه ها هیلکه ی دووم و سییه میشی تیبه و به هه مان شیوه تیکه لی بکه. پاشان فانیلاکه ی تیبه.
۶. نارد و خویکه ی تیبه و به که وچک تیکی بده تاوه کو به ته واومتی تیکه ل دهب.
۷. تیکه له که بکهره ناو قالبه که وه.
۸. شیوازی دروستکردنی هه شو: په نیرمه که بکهره ناو قاپیکی قووله وه و پاشان نارد و شهکر و هیلکه و فانیلاکه ی تیبه، به که وچک تیکی بده تاوه کو هه موو پیکهاته کان تیکه ل دهب.
۹. هه شووه که دابهش بکه به سهر براونیزی ناو قالبه که وه و به جه قویه ک هه شووه که تیکه ل به براونیزه که بکه.
۱۰. بۆ ماوه ی ۲۵ - ۳۰ خولهک له ناو فرنه که دا بیبرژینه.
۱۱. براونیزه که له فرنه که دهر بهینه و دایبنی تاومکه سارد دهبیته وه و پاشان له قالبه که دهری بهینه و له شیوه ی چوار گوشه له تی بکه.



بىتتى فۇر

پىداۋىستىيەكان/

ھەۋىر		
۱	كوپ	شەكر
۲	كوپ	كەرە
۱	كەۋچكى پچوك	قانىلاي گىراۋە
۲	دانە	سپىنەي ھىلكە
۳	كوپ	ئاردى سفر

شىۋازى دروستکردنى/

۱. فېرەكە بە پلەي ۱۸۰ گەرم بىكە و رەفەي ناۋمېراست نامادە بىكە.
۲. ھەندىك سىنى نامادە بىكە.
۳. شەكرەكە بېيژمەدە و بىكەرە ناۋ ەسارمەكەۋە و پاشان كەرە و قانىلاگەي تىبەكە و تىكەلىان بىكە تاۋمكو لە شىۋەي كرىمى لىدېت.
۴. سپىنەي ھىلكەكەي تىبەكە و بەردەۋام تىكى بدە.
۵. ئاردمەكەي تىبەكە و دووبارە تىكى بدەردەۋە تاۋمكو بىنە ھەۋىرىكى شل.
۶. كىسك نامادە بىكە و ھەندىك لە ھەمەيۋىرەكەي تىبەكە و راستەۋخۇ ھەۋىرەكە لە شىۋەي بازىنە ياخود پىتى (S) دابىنى، لەگەل ھەندىك ھىشتەۋەي مەسافە لە نىۋان ھەۋىرەكاندا.
۷. بىتيفۇرەكە بۇ ماۋەي ۱۰ - ۱۲ خولەك بېرژىنە.
۸. بىتيفۇرەكان لە ناۋ سىنىيەكاندا دەربەيتە تاۋمكو سارد بىنەۋە.
۹. دروستکردنى: بىرىكى كەم مەربا بىكەرە سەر ھەر يەك لە بىتيفۇرەكان و پاشان پارچەيەكى تر لە سەر مەرباكە دابىنى. پاشان ھەندىك لە گوپزى ھىندى و چەرەسات و شوكلاتەي وردىراۋ بىكە بە سەر بىتيفۇرەكاندا.
۱۰. لە ناۋ قاپىكدا بىتيفۇرەكان نامادە بىكە و پىشكەشى بىكە.⁶²

⁶² بۇ دروستکردنى بىتيفۇر بە شوكلاتە: دوو كوپ و نىۋ نارد لەگەل ۱/۴ كوپ كاكاۋ بىيژمەدە و تىكەلى بىكە.

بۇ ھىشتەۋەي بىتيفۇر بۇ ماۋەيىكى دىرژلە ناۋ قاپىكى بلاستىكدا و لە شوپىنىكى وشكدا دابىنى

تارتی شوکولاته

پیداویستییه کان/

همویری تارت		
۱/۲	کوپ	شکر
۱	کوپ	ناردی سفر
۱	کهوچکی پچوک	خوئ
۱/۲	کوپ	که ره د بهستوو
۱	دانه	زهر دینه هیلکه
۱	کهوچکی پچوک	فانیلای گیراوه
حه شوو		
۱ ۱/۲	کوپ	قهیماغ
۱	کهوچکی پچوک	قاوه
۳	کهوچکی که وره	شکر
۳۵۰	گرام	شوکلاته
۱	دانه	هیلکه
۲	دانه	زهر دینه هیلکه
۱	کهوچکی پچوک	فانیلای گیراوه

شیوازی دروستکردنی/

۱. شیوازی دروستکردنی همویری تارت: شکر و نارد و خوئ له ناو عصاره کهدا تیکه ل بکه.
۲. پارچه د که ره که بکه ره سهر نارد که و تیکه لی بکه.
۳. زهر دینه هیلکه و فانیلا کهشی تیکه. تیکه لی بکه تاوه کو دمبیه همویر.

۴. هه ويرمه بېينه و به دستت كوى بكه رموه و پاشان له ناو قابيكد ا به نايلون دايپوشه و له ناو سلاجهدا بو ماوهى كاترميريك دايبنى.
۵. فرنهكه به پلهى گهركى ۱۹۰ گهرم بكه، پاشان قابلى تارتهكه ناماده بكه.
۶. هه ويرمه له سلاجهكه دهر بېينه و پانى بكه رموه له شيوهى بازنه كه ۱۰ سم ببيت و بيكه ره ناو قابلهكه وه.
۷. نايلونيك له سهر هه ويرمه دابنى، پاشان پرى بكه له دهنكه فاسولياى وشك.
۸. قابلهكه بخهره ناو فرنهكه و بو ماوهى ۱۰ - ۱۵ خولهك بيرژينه، پاشان فاسوليا و نايلونهكهى له سهر لابه و دووباره بيكه رموه ناو فرنهكه تاووكو رهنكى زمرد دمبيت.
۹. شيوهى دروستكردنى حه شو: گيمه ر، قاوه و شهكر له ناو مهنجه ليكد ا گهرم بكه.
۱۰. شوكلاتهكهى تيبكه و له سهر ناگريكى هيواش بيتوينه رموه. پاشان بو ماوهى ۱۰ خولهك دايبنى تاوهكوه سارد دمبيته وه.
۱۱. هيلكه و زمردينهى هيلكه و فانيلاكهى تيبكه و پاشان تيكه لى بكه له گه ل شوكلاتهكه دا.
۱۲. گيراوهى شوكلاتهكه بكه به سهر تارته برژاوهكه دا، پاشان بيكه رموه ناو فرنهكه بو ماوهى ۱۰ - ۱۲ خولهك دواتر دهرى بېينه تاووكو سارد ببينه وه. پاشان له سلاجهدا دايبنى، هه روه ها ده شتوانيت به گهرميش پيشكه شى بكه يت.
۱۳. تارتهكه له ناو قابلهكان دهر بېينه و كه مينك شهكرى به سهر دا بكه، له شيوهى سيگو شه له تى بكه.

نارتى ميوە

پىداۋىستىيەكان/

ھەۋىر		
ناردى سفر	كوپ	۲
خوئ	كەۋچكى پچوك	۱/۲
شەكر	كەۋچكى گەۋرە	۲
كەرەى بەستوو	كوپ	۱
ھىلكە	دانەى گەۋرە	۱
فانىلاى گىراۋە	كەۋچكى پچوك	۱
وورده سەھۇل	كەۋچكى گەۋرە	۶-۴
كرىمى باتسىر		
شېر	كوپ	۱
فانىلاى گىراۋە	كەۋچكى پچوك	۱
زەردىنەى ھىلكە	دانەى گەۋرە	۴
شەكر	كەۋچكى گەۋرە	۲
ناردى سفر	كەۋچكى پچوك	۴
نىشاستە	كەۋچكى پچوك	۵
كەرە	كەۋچكى گەۋرە	۱
كرىمى شانتى		
كرىمى ساردىگراۋە	كوپ	۱
شەكر	كەۋچكى گەۋرە	۲-۱
مرەبا		
مرەباى قەيسى	كوپ	۱
ئاو	كوپ	۱/۲
جىلاتىن	كەۋچكى گەۋرە	۱/۳

۱. شيوازی دروستکردنی هه ویری پاتی شه کر: نارد و خوځکه ببیژمړه وه و پاشان شه کر مه کی تی بکه و له ناو سه ساره دا تی که لی بکه.
۲. هی لکه و فانیلا و ناوه به ستو وه که بکه ره ناو قابی که وه و به که وچک تی که لی بکه و پاشان بیکه به سهر نارد که دا و بیشیله تاو موکو ده بیته هه ویری کی شل و پاشان به نایلون دایبپوشه و له ناو سه لاجه دا پیش به کارهینانی دایبنی.
۳. فرپنه که به پله ی گهر می ۱۸۰ گهرم بکه. هه ندیک قالبی تارت ناماده بکه.
۴. هه ویره که پان بکه ره وه و له ناو قابی که گاندا دایبنی.
۵. تارته گان بو ماوه ی ۱۵ - ۲۰ خوله ک برژینه. پاشان دهری بهینه تاو موکو سارد بیته وه.
۶. کریمی باتسیر: له ناو مه نجه لی کی نیستیلدا شیر و فانیلا که گهرم بکه.
۷. هی لکه و شیر که بکه ره ناو قابی کی قوولته وه و به که وچک تی کی بده. پاشان نارد و شه کر ده کی تی بکه و شیر ه گهر مه که ی به سه ردا بکه و له سهر ناگری کی هینواش دایبنی.
۸. به رده وام به که وچک تی کی بده و زور مه ی کولینه بو نه وه ی نه سوتیت.
۹. پاشان که ره که ی تی بکه و به نایلون له ناو سه لاجه دا دایبپوشه تاو موکو سارد ده بیت.
۱۰. به که وچک هه ندیک له م تی که لیه بکه به سهر تارته برژاوه گاندا پاشان میوه گان به شیوه یه کی بچوک فاز بکه و له سهر تارته گان دایبنی.
۱۱. به فلجه هه ندیک مر مپا به سهر میوه گاندا بکه.
۱۲. تارته گان بکه ره ناو سه لاجه بو ماوه ی چند کاتز میریک و پاشان پیشکه شی بکه.

تورتە ئاھەنگى چا

پىداگوگىيەنىڭ

گىراۋى كىك		
۲	كوپ	ئاردى سفر
۱	كەۋچكى گەورە	پىكن پاۋدەر
۱	كەۋچكى پچوك	خوئ
۱	كوپ	شەكر
۲/۴	كوپ	كەرە
۶	دانە	سپىنەى ھىلكە
۱	كوپ	شېر
۱	كەۋچكى پچوك	فانىلاى گىراۋە
۱	كەۋچكى پچوك	لىمۇى ھاردراۋ
۴-۲	تنوك	رەنگى خۇراكى زەرد
كرىمى لىۋ		
۲/۴	كوپ	شەكر
۲	كەۋچكى پچوك	نىشاستە
۱	دانەى گەورە	ھىلكە
۳	دانەى گەورە	زەردىنەى ھىلكە
۱/۲	كوپ	ئاۋى لىمۇ
۶	كەۋچكى گەورە	كەرە
۱	كەۋچكى پچوك	فانىلاى گىراۋە
۱	كەۋچكى پچوك	لىمۇى ھاردراۋ

۱. تیکه لهی کیک: فرنگه که به پلهی ۱۸۰ گرم بکه و رډه‌ی ناوهر است ناماده بکه و پاشان دوو سینی به رونی کهره چهور بکه و کهمیک ناردی پیوه بکه.
۲. نارد و پیک پاودمر و خوئ و شه‌کرکه بکه‌ره ناو عه‌سارکه‌وه.
۳. عه‌سارکه نیش پیکه تاوگو پیکه‌ته‌گان تیکه‌ل بین.
۴. سپینه‌ی هیلکه و شیرکه له ناو قاپیکدا تیکه‌ل بکه و پاشان بیکه‌ره ناو ناردکه‌وه.
۵. همویری کیکه‌که بکه‌ره ناو قالبه‌کانه‌وه و بؤ ماوه‌ی ۲۵ - ۳۰ خوله‌ک بیړژینه پاشان دهری بهینه تاوگو به ته‌واومتی سارد ده‌بیته‌وه.
۶. کریمی لیمو: نیشاسته و هیلکه‌که بکه‌ره ناو مهنجه‌لیکی نیستیلوه و به که‌وچک تیکه‌لی بکه و پاشان ناوی لیمو‌که‌ی تیکه له‌گه‌ل کهره و فانیلا‌که‌دا و دواتر له سهر ناگریکی هیواش دایبئی و به‌رده‌وام به که‌وچک تیکی بده، پاشان بیکه‌ره ناو قاپیکی شوشه‌وه و دایبئی تا سارد ده‌بیته‌وه و دواتر بیکه‌ره ناو سه‌لاجه‌وه و بؤ کاتی پیویست دمتوانیت بؤ ماوه‌ی هه‌فته‌یه‌ک هه‌لیب‌گریت.
۷. دروست‌کردنی تورته: هر کیکیک بکه به دوو پارچه‌وه و که‌وچک کریمی لیمو‌که له سهر پارچه‌یه‌ک له کیکه‌که دایبئی و پاشان پارچه‌یه‌کی دیکه‌ی له سهر دایبئی و نه‌و پارچه‌یه‌ش به مرمبا دایبؤشه و پاشان پښکه‌شی بکه.



ر اسملای

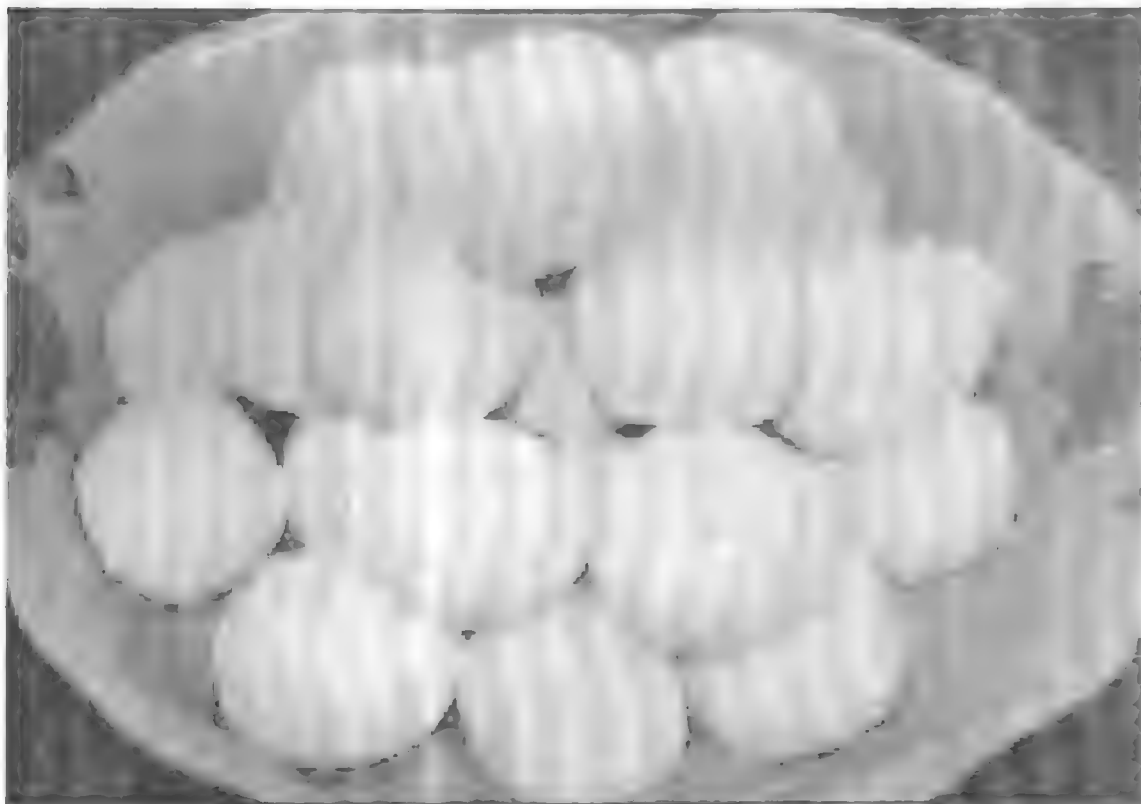
پیداوېستیه کان /

گیراوهی شیر		
شیر	کوپ	۴
ګولډو	که وچکی ګه وره	۱
شکر	کوپ	۱/۲
حیلې کوتراو	که وچکی پچوک	۱/۴
هه ویر		
شیری وشک	کوپ	۱
پیکن یاودمر	که وچکی پچوک	۱
هیلکه	دانهی ګه وره	۱
بادم	کوپ	۱/۴
فستق	که وچکی ګه وره	۲
زمنعه ران	که وچکی پچوک	۱/۴

شیرازی دروستکردنی /

۱. گیراوهی شیر: له ناو مهنجه ټیکی نیستیلدا شیر، ناو، شکر و حیل و ګولډومکه ټیکه ټیکه بکه و له سهر ناګریکی هیواش بیکولینه.
۲. شیرازی دروستکردنی هه ویر: شیري وشک له ګه ټ پیک پاودمردا له ناو قاپیکی شوشه دا ټیکه ټیکه بکه.
۳. که مینک هیلکه که بشله قینه و پاشان بیکه به سهر شیر و شکه که دا و به که وچک ټیکه ټی بکه تاومکو ددمبته هه ویرکی شل.
۴. هه ویرمکان بکه به پارچه پارچه بچکوله وه که ژمارمیان ۲۰ - ۲۵ ټوی خړ ببیت.

۵. تۆپەكان بىكەرە ناو شىرە كۆلۈمكەۋە (دەبىت ئاگرەكە ھىۋاش بىت، پاشان تۆپەكان دانە دانە بىكرىنە ناۋىيەۋە و بۇ ماۋە ۲ - ۴ خولەك لە ناۋىدا بىمىنئەۋە تاۋەكو دەئاۋسىن).
۶. بادام و فستقەكەى تىبىكە و پاشان زەغفەرەنەكەى تىبىكە و بە كەۋچك تىكەلى بىكە، ئاگادار بە تۆپەكان تىك نەچن.
۷. لە سەر ئاگر لای بىبە و سەرى مەنچەلەكە بە بى جولاندن لا بىبە تاۋەكو سارد دەبىتەۋە.
۸. لە ناو سەلاجەدا داىبىن بۇ ماۋە چەند كاتزمىرىك.
۹. بۇ پىشكەشكردن ۲ - ۴ تۆپ لە ناو قاپىكدا دابىن و گىراۋە شىرەكە بىكە بە سەرىدا و بە ساردى پىشكەشى بىكە.⁶³



⁶³ دەتوانىت بۇ ماۋەى دوو رۇژ لە ناو سەلاجەدا بىھىلئەۋە بۇ زىاتر بەتامکردنى دەتوانىت گىمەر بە كار بىھىنئىت.

کوليرې نه ناس

پيداويستيه کان /

هه ويري باف باسټري	پاکهټ	۲
نه نه ناس	سوزگي	۲
حه شوو		
شير	کوپ	۲
زهردينه هيلکه	دانه گه وره	۴
شکر	که وچکي گه وره	۳
ناردی سفر	که وچکي گه وره	۱
نیشاسته	که وچکي گه وره	۲
فانيلاي گيراوه	که وچکي پچوک	۱/۴
گيراوه بريقه دار		
زهردينه هيلکه	دانه	۱
شير	که وچکي گه وره	۱
فانيلاي گيراوه	که وچکي پچوک	۱/۲

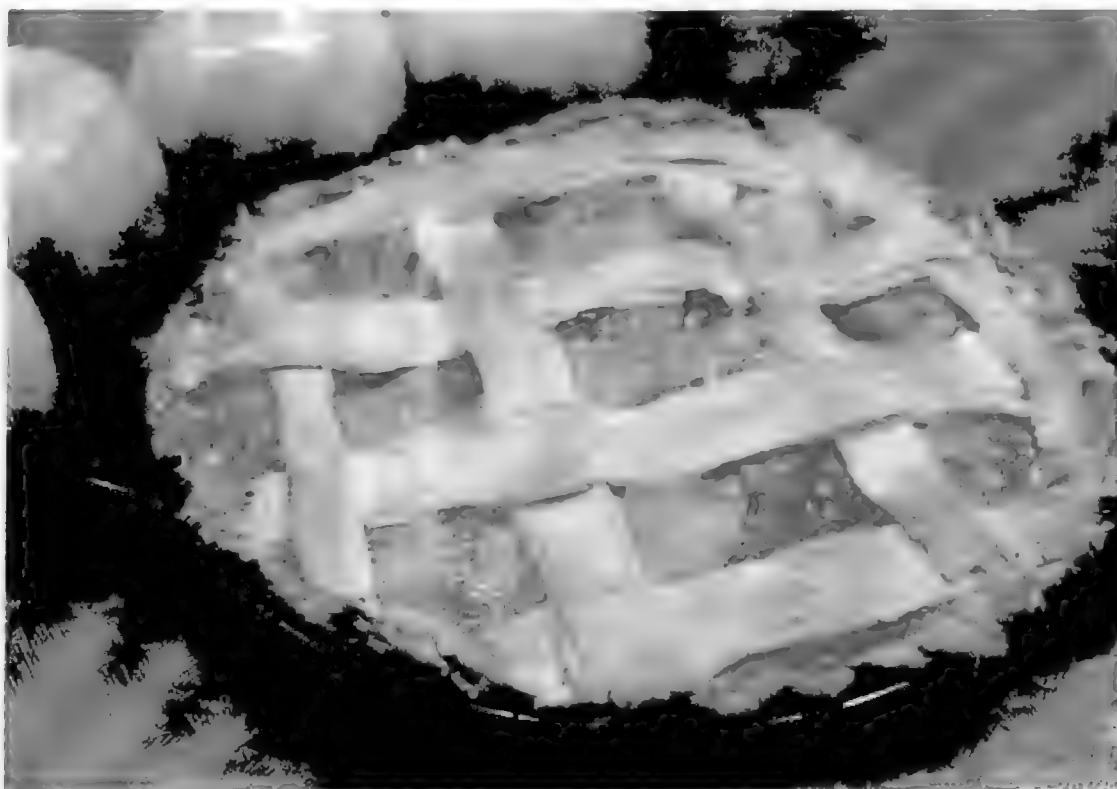
شيوازی دروستکردنی /

۱. هه ویرمه که له سه لاجه که دا دهر بهینه تاوگو نهرم ببیته وه، پاشان فرنه که به پلهی گهرمی ۲۰۰ گهرم بکه.

۲. دوو سینی ناماده بکه و پاشان شهر بهتی نه ناسه که به تال بکه و نیومی شهر به ته که دابنی و گوشتی نه ناسه که ش بکه ره قاپیکی ترموه.

۳. شيوازی دروستکردنی هه شو: له ناو مهنجه لیکي بچوکدا شیر، شهر بهتی نه ناس، زهردينه هيلکه، شکر و نارد و نیشاسته و فانيلاکه تیکه ل بکه.

۴. مه‌نجه‌له‌که له سهر ناگريکي هيواس دابني و به‌رده‌وام به که‌وچک تيکي بدجه تاوه‌کو ده‌کوليت پاشان دايبگره و له ناو قاپيکي دیکه‌دا دايبني.
۵. شیر و فانيلا و زهردينه‌ی هيلکه له ناو قاپيکدا تیکه‌ل بکه.
۶. هه‌ويرمه‌که به تيرۆک پان بکه‌ره‌وه.
۷. به چه‌قويه‌کي تير هه‌ويرمه‌که له شيوه‌ی بازنه له‌ت بکه. پاشان فلچه بکه به ناو گيراوه‌ی هيلکه و شيره‌که‌دا و هه‌ويرمه‌کي پي چه‌ور بکه.
۸. دوو که‌وچکي بچوک له حه‌شوه‌که بکه‌ره ناو هه‌ويرمه‌که‌وه و پاشان قازيک نه‌ناناسي تيبکه.
۹. که‌ميک شه‌گر بکه به سهر نه‌ناناسه‌که‌دا و له دووري په‌کتری کوليرمه‌کان له ناو سينييه‌که‌دا دابني.
۱۰. بۆ ماوه‌ی ۱۸ — ۲۰ خوله‌ک کوليرمه‌کان بيرژينه.
۱۱. کوليرمه‌کان له فرنه‌که دهره‌ينه و پاشان به گهرمی هه‌نديک مره‌با بکه به سه‌ريدا و دايبني تاوه‌کو سارد ده‌بيته‌وه و پاشان پيشکه‌شي بکه.



كولنرەي سېۋى سورگراۋە

پىداۋىستىيەكان/

ھەۋىر		
۲	كوپ	ئاردى سفر
۱/۲	كەۋچكى پچوك	خوئ
۱/۲	كوپ	رپۇن
۱	دانه	ھىلكە
۱/۴	كەۋچكى پچوك	فانىلاي گىراۋە
ھەشۋو		
۲	دانەي گەۋرە	سېۋى سور
۲	كەۋچكى پچوك	كەرە
۱/۴	كوپ	شەكر
۱/۴	كەۋچكى پچوك	دارچىنى
۱	كەۋچكى گەۋرە	نېشاستە
۱/۴	كوپ	ئاو

شېۋازى دروستکردنى/

۱. شېۋازى دروستکردنى ھەۋىر : ئارد و خوئ و رپۇنەكە لە ناو ەسارمكەدا تىكەل بكة.
۲. ھىلكە و فانىلاكە لە ناو كوپىكدا دابنى و پاشان ئاۋە ساردمكەي تىبكە و بە كەۋچك تىكەلى بكة.
۳. گىراۋى ھىلكەكە بكة بە سەر ئاردمكەدا و ەسارمكە ئىش پى بكة تاۋەكو ھىلكە و ئاردمكە تىكەل دىمىن.
۴. ھەۋىرمكە بە ھەر دوو دمست كۆ بكەرەۋە و بىكە بە دوو بەشەۋە، ھەر بەشە و بە ناپلۇنىك بۆ ماۋى ۱۰ خولەك دابپۇشە.

۵. شيوازی دروستکردنی هه شو: سيومه که پاک بکه و له شيوه دی چوارگوشه ی بجوک له تی بکه. له ناو مهنجه لیکدا دایبني و پاشان روونی که ره که ی تی بکه و له سهر ناگریکی هیواش دایبني تاوه کو سیوه که نه رم ده بیت پاشان شه کره قاومیه که ی تی بکه و نیشاسته و دارچینییه که شی تی که ل بکه..
۶. ۱/۴ ی کویی ناوه که ی تی بکه تاوه کو نیشاسته که ده تویتوه، ناگره که کز بکه و بو ماوه ی ۵ - ۸ خوله ک دایبني.
۷. تاومیه کی قوول ناماده بکه و زمیته که ی له سهر ناگریکی هیواش له ناودا گهرم بکه.
۸. به شیکی هه ویره که بهینه و به له پی دمست له شيوه دی بازنه پانی بکه ره وه. به هه مان شيوه به شی دووه می هه ویره که دروست بکه. پاشان به جه قو ۱۲ بازنه ی خر له ناو ههر دوو به شی هه ویره که دا پیک بهینه..
۹. بازنه هه ویره کان به ناو بسره و که میک هه شوی له سهر دایبني و له شيوه دی کوبه بی یچه ره وه.
۱۰. ۲ - ۴ دانه بکه ره ناو روونه قرچاوه که وه و پاشان سوری بکه ره وه و دواتر دهری بهینه و که میک شه کری به سهر دا بلاو بکه ره وه و پیشکه شی بکه.



کولیرې خورما و چهره سات

پیداوېستیه کان/

هه ویر		
ګولوا	کوپ	۱/۴
زمنغه ران	که وچکی پچوک	۱/۲
ناردی سفر	کوپ	۴
شه کر	کوپ	۱/۲
خوئ	که وچکی پچوک	۱
خومره	که وچکی پچوک	۴
شیری گهرم	کوپ	۱
که ره	کوپ	۱/۴
هیلکه	دانه ی گه وره	۱
فانیلای گیراوه	که وچکی پچوک	۱
حه شوو		
که رمی تواوه	که وچکی گه وره	۴
شه کر	کوپ	۱/۲
خورما	کوپ	۱
گوپزی هار دراو	کوپ	۱
دار چینی هار دراو	که وچکی گه وره	۱
حیلې هار دراو	که وچکی پچوک	۱
مره بای قه یسی	که وچکی گه وره	۶-۴

شپږمې دروستګرډنې /

۱. سينییهك ناماده بکه و ناوکه‌ی به رڼ چهور بکه و پاشان نایلونیکې له ناودا دابنې و نایلونه‌ک‌ش چهور بکه.
۲. شپږمې دروستګرډنې هه‌ویر: زمعه‌رانه‌که له ناو ګولآوکه‌دا دابنې تاوکه‌و ده‌خوسیت.
۳. سې ګوپ نارډ له‌ګه‌ل شه‌کر و خوئ و خومرکه له ناو عه‌سارمکه‌دا تیکه‌ل بکه.
۴. شیر و زمعه‌ران و ګولآوکه‌ی تیکه و دواتر که‌ره و هیله‌که و فانیلاکه‌شی تیکه‌ل بکه.
۵. نارده‌که‌ی تیکه و عه‌سارمکه نیش پی بکه تاوکه‌و ده‌بیته هه‌ویریکې شل.
۶. هه‌ویرمکه بګوازمروده ناو قاپیکې چهورکراو و پاشان بهی نایلون دایبپوشه بؤ ماوهی ۱۰ خوله‌ک.
۷. شپږمې دروستګرډنې حه‌شو: رڼی که‌ره، شه‌کر، خورما، ګویز و دارچینی و حیلکه‌که له ناو قاپیکدا تیکه‌ل بکه.
۸. فرنه‌که به پلهی ۱۸۰ ګرم بکه و رفه‌ی ناوم‌راست ناماده بکه.
۹. هه‌ویرمکه پان بکه‌روه و دوو که‌وچکی ګه‌وره مره‌بای به سه‌ردا بکه. پاشان هه‌ویرمکه لول بکه‌و لیوارمکانی بلکینه به یه‌که‌وه.
۱۰. به چه‌قویه‌کی مشاری هه‌ویرمکه بکه به دوو پارچه‌وه و پاشان هه‌ردووکې وه‌ک پرچ بلکینه به یه‌که‌وه. و دواتر هه‌ویرمکه له ناو سینیه‌که‌دا له شپږمې بازنه بؤ ماوهی ۱۵ خوله‌ک دایبې.
۱۱. ۲۵ - ۳۰ خوله‌ک له ناو فرنه‌که‌دا بییرژینه.
۱۲. له فرنه‌که دهری بهینه تاوکه‌و سارد ده‌بیته‌وه و پاشان هه‌ندی‌ک مره‌بای به سه‌ردا بکه و پیشکه‌شی بکه.

كولپرهى دار چىنى لەگەل بوندوق

پىداۋىستىيەكان/

هەۋىر		
كەرە	كەۋچكى گەۋرە	۶
ناو	كوپ	۱ ۱/۴
ماست	كەۋچكى گەۋرە	۲
هەنگۈين	كەۋچكى گەۋرە	۲
ئاردى سفر	كوپ	۵-۴
شېرى وشك	كوپ	۱/۴
خومرە	كەۋچكى گەۋرە	۱
خوئ	كەۋچكى پچوك	۱
هېلكە	دانەى گەۋرە	۱
فانىلای گىراۋە	كەۋچكى پچوك	۱
جەشۋو		
پەنېر	گرام	۱۰۰
شەكر	كەۋچكى گەۋرە	۶-۴
دار چىنى	كەۋچكى گەۋرە	۴
فستق	كوپ	۱
چىنى سەرەۋە		
شەكر	كوپ	۱ ۱/۲
فانىلای گىراۋە	كەۋچكى پچوك	۱/۲
شېر	كەۋچكى گەۋرە	۲-۲

شیوازی دروستکردنی /

۱. شیوازی دروستکردنی هه‌ویر: که‌ره و ناو و ماست و هه‌نگوینه‌که له ناو مه‌نجه‌لی‌کدا تیکه‌ل بکه و له سهر ناگریکی هیواش دایبئی تاوه‌کو که‌رمکه دمتوینته‌وه.
۲. سئ کوپ نارد له‌گه‌ل شیر و خومره و خوئی بکه‌ره ناو عه‌سارمه‌که‌وه و تیکه‌لی بکه تاوه‌کو دمبیتته هه‌ویر.
۳. گراوه‌ی که‌رمکه له‌گه‌ل هیلکه و فانیلکه‌ی تیبکه و بۆ ماوه‌ی دوو خوله‌کی تر نیشی پی بکه.
۴. که‌میک ناردی پیوه بکه و ۲ - ۴ خوله‌ک به‌دمست بیشیله.
۵. هه‌ویرمه‌که له ناو قاپیکی چه‌ورکراودا دابئی و سهری دابپۆشه و له شوینیکی که‌رمدا دایبئی.
۶. سینیه‌ک بهینه و به‌رۆنی که‌رمکه چه‌وری بکه و پاشان هه‌ندی‌ک ناردی به‌سهردا بکه.
۷. هه‌ویرمه‌که له شیوه‌ی بازنه‌یه‌کی گه‌وره پان بکه‌ره‌وه.
۸. شیوازی دروستکردنی هه‌شو: په‌نیری خامه‌که به‌سهر هه‌ویرمه‌که‌دا بلآو بکه‌ره‌وه و ۱ سم به‌به‌تالی به‌جی بهیله.
۹. شه‌کر و دارچینی و بوندوقه‌که بکه به‌سهر په‌نیرمه‌که‌دا و پاشان له شیوه‌ی نه‌لقه لولی بکه.
۱۰. به‌چه‌قۆیه‌کی مشاری یا خود مقه‌ستیک بازنه هه‌ویرمه‌که بکه به‌ ۱۰ - ۱۲ پارچه‌وه و پاشان به‌نایلۆن دایبپۆشه.
۱۱. فڕنه‌که ببه‌پله‌ی ۱۹۰گهرم بکه و په‌فه‌ی ناوه‌راست ناماده بکه.
۱۲. کولیرمه‌کان بۆ ماوه‌ی ۲۰ - ۲۵ خوله‌ک بپزیننه و پاشان دهری بهینه و پاشان که‌میک بوندوقی به‌سهردا بکه.
۱۳. بۆ دابپۆشینی: شه‌کر و فانیلکه له‌گه‌ل شیرمه‌که‌دا له ناو قاپیکدا به‌که‌وچک تیکه‌ل بکه و پاشان راسته‌وخۆ بیکه به‌سهر کولیرمه‌کاندا.

کیکی مؤز و خورما

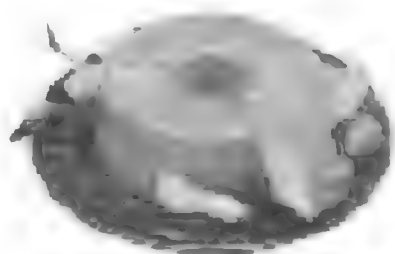
پیداویستییه کان/

چینی خواروو		
کهره	کوپ	۱/۲
شهر	کوپ	۱
مؤزی قاز قاز	دانه ی گه وره	۲
خورما	دانه	۱۴-۱۲
گوپز	دانه	۱۲-۱۰
گیراوه ی کیک		
ناردی سفر	کوپ	۱ ۱/۲
پیکن پاودمر	کهوچکی پچوک	۱ ۱/۲
خوئ	کهوچکی پچوک	۱/۲
دارچینی	کهوچکی پچوک	۱/۲
بادهمی هاردراو	کهوچکی گه وره	۲
شهر	کوپ	۱
کهره	کوپ	۱/۲
هیلکه	دانه ی گه وره	۲
فانیلای گیراوه	کهوچکی گه وره	۱
شیر	کوپ	۱/۲

شیوازی دروستکردنی/

۱. فرنه که به پله ی گهرمی ۸۰ گهرم بکه و رهمه ی ناودراست ناماده بکه و له گهن قالبیکی باز نه پیدایا.

۲. چىنى خوارەو: رۆنى كەرەكە بىكەرە ناو قالبەكەو و پاشان شەكرى قاوۋىي بە سەردا بىكە.
۳. پارچەمۇزەكانى لە سەر دابنى. لە لايەكى ترەو خورما و گويزەكەشى لە سەر دابنى.
۴. تىكەلەي كىك: ئارەكە بىيژمەرەو و پاشان پىك پاودەر و خوى و دارچىنى و بوندوقەكەي تىبەكە و بە كەوچك تىكەلەي بىكە.
۵. شەكر و كەرەكە لە ناو قاپىكدا بە كەوچك تىكى بدە تاوۋىكو تىكەلەي دەين.
۶. ھىلەكەكەي تى بىكە و دووبارە تىكەلەي بىكەرەو و پاشان فانىلاكەي تىبەكە.
۷. گىراۋى ئارد و شىرەكەي تىبەكە و بە جوانى تىكەلەي بىكە پاشان بىكە بە سەر قالبى خورما و مۇزەكەدا.
۸. قالبەكە بىكەرە ناو فرنەكەو و بۇ ماۋەي ۲۵ - ۴۰ خولەك بىيژىنە.
۹. قالبەكە لە فرنەكە دەرېھىنە و چاۋمىروان بە تاۋەكو سارد دەبىتەو.
۱۰. پاش سارد بوۋنەو كىكەكە دەتوانىت پىشكەشى بىكەيت.



کيک به گويزی هيندی

پيداويستيه کان /

گيراوهی کيک		
ناردی سفر	کوپ	۲
شیر	کوپ	۱/۴
پيکن پاودمر	کهوچکی پچوک	۱
خوی	کهوچکی پچوک	۱/۲
گويزی هندی	کوپ	۱ ۱/۲
که ره	کوپ	۱
شه کر	کوپ	۱ ۱/۲
هیلکه	دانهی گه وره	۳
فانیلای گيراوه	کهوچکی پچوک	۱ ۱/۲
شیر	کوپ	۱
چینی سهروو		
مردبا	کهوچکی گه وره	۴-۳

شيوازی دروستکردنی /

۱. فرنه که به پلهی ۱۸۰ گهرم بکه و پاشان قالبیک به رۆن چه ور بکه و که میک ناردی پیوه بکه.
۲. گيراوهی کيک: نارد و شیر و گويزه هيندييه که تيکه ل بکه و پاشان پيک پاودمر و خویکهی تيکه.
۳. شه کر و که ره له ناو عه ساره يه کدا تيکه ل بکه و پاشان هیلکه و فانیلا کهی تيکه.

۴. تىكەلەي ئارد و شىرمەكە بىكەرە ناو غەسارمەكەوۋە و بۇ ماۋەي خولەككە ئىشى پىيىكە تاۋمكو تىكەل دىمىت و دىمىتە ھەۋىر.
۵. ھەۋىرمەكە بىكەرە ناو قالىبەكەوۋە.
۶. كىكەكە لە ناو فرىنەكەدا بۇ ماۋەي ۴۵ - ۵۰ خولەك بىرژىنە.
۷. قالىبەكە لە ناو فرىنەكەدا دىمىتە و بۇ ماۋەي چەند خولەككە دىمىت تاۋمكو سارد دىمىتەوۋە و پاشان بە گەرمى كەمىك مەربەي بە سەردا بىكە.
۸. كىكەكە دىمىت تاۋمكو سارد دىمىتەوۋە و پاشان پىيىشكەشى بىكە.



كىكى شوكلاتەى بەتام

پىداۋىستىيەكان/

گىراۋەى كىك		
شەكر	كوپ	۱ ۱/۲
ئاردى سفر	كوپ	۱ ۳/۴
سۇدە	كەۋچكى پچوك	۱
پىكن پاۋدەر	كەۋچكى پچوك	۱/۲
دارچىنى خۇئ	كەۋچكى پچوك	۱/۴
خۇئ	كەۋچكى پچوك	۱/۲
كەرە	كوپ	۱
ماست	كوپ	۱ ۱/۲
بۇدرەى كاكاو	كوپ	۲/۴
هېلكە	دانەى گەۋرە	۲
قانپىلاى گىراۋە	كەۋچكى پچوك	۱
سەئسەى شوكلاتە		
قەيماغ	كوپ	۱
شوكلاتە	گرام	۲۵۰
قانپىلاى گىراۋە	كەۋچكى پچوك	۱/۲

شېۋازى دروستكردنى/

۱. فرنەكە بەپەلى ۱۸۰ پەلە گەرم بىكە و قانپىكى بازىنەى بە پۇنى كەرە چەۋر بىكە و پاشان كەمىك ئاردى پىۋە بىكە.
۲. گىراۋەى كىك: ئارد و پىك پاۋدەر و سۇدە و خۇئ و دارچىنى لەگەن شەكرەكەدا تىكەن بىكە.

۲. رۆنى كەرە لەگەڵ ماستى خەست و كاكاو بکەرە ناو مەنجەلێكى ئىستىلەو و لە سەر ناگرێكى هێواش دايبى تاوێكو كاكاوێكە دەتوێتەو.
۴. گىراوێ كاكاوێكە بە گەرمى بکەرە ناو گىراوێ ئاردهكەو.
۵. پاشان هەر دوو گىراوێكە تێكەڵ بکە و هێلکە و فانىلاکەى تێبکە.
۶. پاشان ئەم گىراوێ بەکەرە ناو قالبەكەو.
۷. قالبەكە بەکەرە ناو فرەنەكەو و بۆ ماوێ ۲۵ - ۴۰ خولەك بپەرژێنە.
۸. قالبەكە لە فرەنەكە دەر بهێنە و بۆ ماوێ سێ خولەك دايبى تاوێكو سارد دەبێتەو.
۹. سەلەسەى شوکولاتە: گىمەرێكە لە ناو مەنجەلێکدا لە سەر ناگرێكى هێواش بکولێنە و پاشان شوکولاتە و فانىلاکەى تێبکە و بەردهوام بە کەوچک تێكى بدە. پاشان بیکە بە سەر کێکەكەدا.⁶⁴



⁶⁴ دەتوانیت کێکە بە گەرمى لەگەڵ نایس کرێمدا پێشکەش بکەیت.
دەتوانیت کێکە بەرژێنیت و پاشان لە ناو فریزەردا دايبى تێت بۆ کاتى پێوێست.